

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 3

Kursnummer: 242317

Ort: Schulhaus Bläsi, Bahn 1
Adresse:
Müllheimerstrasse 94
4057 Basel

Lerninhalt: **Crawl**

Die Crawl-Feinform im Detail erarbeiten

- mit einer gestreckten Körperhaltung durchs Wasser gleiten
- mit einem korrekten Armzug den Widerstand überwinden
- mit einem korrekten Beinschlag die Stabilisation unterstützen
- mit einer korrekten Atmung rhythmisch längere Distanzen überwinden

Crawl 3

Voraussetzung:

150 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Inhalt

Korrektur von Stilfehlern

Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining

Ziele

400 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Trainer: Sara Slimane und Dhanu Huck

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 324.50 CHF

detaillierte
Termine:

Lektionen: 11

Datum	Uhrzeiten
02.05.2024	20:00 - 20:45
16.05.2024	20:00 - 20:45
23.05.2024	20:00 - 20:45
30.05.2024	20:00 - 20:45
06.06.2024	20:00 - 20:45
13.06.2024	20:00 - 20:45
20.06.2024	20:00 - 20:45
27.06.2024	20:00 - 20:45
