Schwimmschule -Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 1

Kursnummer: 193316

Ort:	Schulhaus St. Johann, Bahn 2 Adresse: St. Johanns-Ring 17 4056 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 1

Voraussetzung

50 m am Stück in Bauchlage mit Ausatmung unter Wasser schwimmen

Inhalt

Einführung der Seitenatmung (Atemtechnik)
Gezielte Übungen zur Verbesserung der Crwaltechnik
Bei Interesse Grundlagen andere Stile

Ziele

50 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Schwimmschule -Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

Trainer:	Lukas Ahr und Elisa Duong	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	252.00 CHF	
detaillierte Termine:	Lektionen: 9	
	Datum	Uhrzeiten
	keine Termine vorhanden	