Schwimmschule -Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 2

Kursnummer: 242318

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 2** **Voraussetzung** 50 m Crawltechnik am Stück schwimmen **Inhalt** Verbessern der Crawl- und Atemtechnik über längere Distanzen Erlernen der Crawlwende Korrektur von Stilfehlern **Ziele** Verbesserung der Kraft und Ausdauer durch korrekte Stilanwendung Crawltechnik mit 3er Atmung 150 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Schwimmschule-Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

Trainer:	Sara Slimane und Dhanu Huck	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	324.50 CHF	
detaillierte Termine:	Lektionen: 11	
	Datum	Uhrzeiten
	02.05.2024	17:45 - 18:30
	16.05.2024	17:45 - 18:30
	23.05.2024	17:45 - 18:30
	30.05.2024	17:45 - 18:30
	06.06.2024	17:45 - 18:30
	13.06.2024	17:45 - 18:30
	20.06.2024	17:45 - 18:30
	27.06.2024	17:45 - 18:30