Schwimmschule -Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 1

Kursnummer: 242337

Ort:	Bäumlihof, Lehrschwimmbecken Bahn 1 Adresse: Zu den drei Linden 80 4058 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:	Giulia Lavantsiotis	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	324.50 CHF	
detaillierte Termine:	Lektionen: 11	
	Datum	Uhrzeiten
	29.04.2024	18:00 - 18:45
	06.05.2024	18:00 - 18:45
	13.05.2024	18:00 - 18:45
	27.05.2024	18:00 - 18:45
	03.06.2024	18:00 - 18:45
	10.06.2024	18:00 - 18:45
	17.06.2024	18:00 - 18:45
	24.06.2024	18:00 - 18:45