Schwimmschule -Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 1

Kursnummer: 232330

Ort:	Schulhaus Bläsi, Bahn 2 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 1** **Voraussetzung** Circa 25 m Rücken und Crawl in Grobform schwimmen **Inhalt** Grundlagen Crawltechnik (Seitenatmung verbessern) Gezielte Übungen zur Verbesserung der Crawltechnik Bei Gruppeninteresse andere Schwimmstile **Ziele** Circa 50 m Crawl mit einer soliden Technik

Schwimmschule -Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

Trainer:	Aurelia Häusler und Lara Flückiger und Dhanu Huck	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	285.00 CHF	
detaillierte Termine:	Lektionen: 10	
	Datum	Uhrzeiten
	20.04.2023	20:00 - 20:45
	27.04.2023	20:00 - 20:45
	04.05.2023	20:00 - 20:45
	11.05.2023	20:00 - 20:45
	25.05.2023	20:00 - 20:45
	01.06.2023	20:00 - 20:45
	08.06.2023	20:00 - 20:45
	15.06.2023	20:00 - 20:45
	22.06.2023	20:00 - 20:45
	29.06.2023	20:00 - 20:45