Schwimmschule -Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 3

Kursnummer: 242322

Ort:	Schulhaus St. Johann, Bahn 1 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 3** **Voraussetzung:** 150 m Crawltechnik am Stück schwimmen **Inhalt** Korrektur von Stilfehlern Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining **Ziele** 400 m Crawltechnik am Stück schwimmen
Trainer:	Dhanu Huck
Kursniveau:	
Bemerkung:	
Kosten:	324.50 CHF

Schwimmschule-Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

detaillierte Termine:	Lektionen: 11	
	Datum	Uhrzeiten
	29.04.2024	20:45 - 21:30
	06.05.2024	20:45 - 21:30
	13.05.2024	20:45 - 21:30
	27.05.2024	20:45 - 21:30
	03.06.2024	20:45 - 21:30
	10.06.2024	20:45 - 21:30
	17.06.2024	20:45 - 21:30
	24.06.2024	20:45 - 21:30