Schwimmschule -Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 3

Kursnummer: 253316

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:
Circa 150 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Inhalt
Korrektur von Stilfehlern
Kraftaufbau-, Ausdauer- und Koordinationstraining
Erlernen der Crawlwende
Bei Gruppeninteresse andere Schwimstile

Ziele
Circa 300 m Crawltechnik am Stück schwimmen
Beherrschen der korrekten Crawl- und Atemtechnik

Schwimmschule -Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

Trainer:	Lukas Ahr	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	206.50 CHF	
detaillierte Termine:	Lektionen: 7	
	Datum	Uhrzeiten
	11.08.2025	20:45 - 21:30
	18.08.2025	20:45 - 21:30
	25.08.2025	20:45 - 21:30
	01.09.2025	20:45 - 21:30
	08.09.2025	20:45 - 21:30
	15.09.2025	20:45 - 21:30
	22.09.2025	20:45 - 21:30