

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 3

Kursnummer: 254314

Ort:	Schulhaus St. Johann, Bahn 1
Adresse:	St. Johannis-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 Schwimmstile

Ziele

Circa 300 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Beherrschen der korrekten Crawl- und Atemtechnik

Trainer:	Lukas Ahr und Aurelia Eugster		Alles Andere als Trockenübungen
Kursniveau:			
Bemerkung:			
Kosten:	295.00 CHF		
detaillierte	<u>Lektionen: 10</u>		
Termine:	Datum	Uhrzeiten	