

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 2

Kursnummer: 234321

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 2

Voraussetzung

Circa 50 m mit einer soliden Crawltechnik am Stück schwimmen

Inhalt

Verbessern und Festigen der Crawl- und Atemtechnik
Korrektur von Stilfehlern
bei Gruppeninteresse andere Schwimmstile

Ziele

Circa 150 m Crawltechnik mit 3-er Atmung
Verbesserung der Kraft und Ausdauer

Trainer: Dhanu Huck und Jonas David Gut

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 295.00 CHF

detaillierte Lektionen: 10

| Termine: | Datum | Uhrzeiten |
|----------|------------|---------------|
| | 16.10.2023 | 20:00 - 20:45 |
| | 23.10.2023 | 20:00 - 20:45 |
| | 30.10.2023 | 20:00 - 20:45 |
| | 06.11.2023 | 20:00 - 20:45 |
| | 13.11.2023 | 20:00 - 20:45 |
| | 20.11.2023 | 20:00 - 20:45 |
| | 27.11.2023 | 20:00 - 20:45 |
| | 04.12.2023 | 20:00 - 20:45 |
| | 11.12.2023 | 20:00 - 20:45 |
| | 18.12.2023 | 20:00 - 20:45 |
