Schwimmschule -Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 2

Kursnummer: 253320

Ort:	Schulhaus St. Johann, Bahn 3 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 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 Aurelia Häusler

Schwimmschule -Knechtli.ch

Alles Andere als Trockenübungen

Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	206.50 CHF	
detaillierte Termine:	Lektionen: 7 Datum	Uhrzeiten