

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 3

Kursnummer: 252341

Ort: Schulhaus Kirschgarten, Hallenbad Bahn 3
Adresse:
Hermann Kinkelin-Strasse 12
4051 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: Sophie Gschwend

Alles Andere als Trockenübungen

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 177.00 CHF

detaillierte Lektionen: 6

Termine: Datum Uhrzeiten
