

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 3

Kursnummer: 191305

Ort: Rialto, Sportbecken Bahn 1
Adresse:
Birsigstrasse 45
4054 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:

150 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Inhalt

Korrektur von Stilfehlern

Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining

Ziele

400 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Trainer: Anne Hersperger

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 210.00 CHF

detaillierte	<u>Lektionen: 10</u>	
Termine:	Datum	Uhrzeiten
	keine	
	Termine	
	vorhanden	
