Schwimmschule
-Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 2

Kursnummer: 191314

Ort:	Schulhaus St. Johann, Bahn 2 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** 50 m Crawltechnik am Stück schwimmen **Inhalt** Verbessern der Crawl- und Atemtechnik über längere Distanzen Erlernen der Crawlwende Korrektur von Stilfehlern **Ziele** Verbesserung der Kraft und Ausdauer durch korrekte Stilanwendung Crawltechnik mit 3er Atmung 150 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Schwimmschule-Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

Trainer:	Lukas Ahr	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	280.00 CHF	
detaillierte Termine:	Lektionen: 10 Datum keine Termine vorhanden	Uhrzeiten