Schwimmschule -Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 3

Kursnummer: 223314

Ort:	Schulhaus St. Johann, Bahn 1 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 3** **Voraussetzung:** 150 m Crawltechnik am Stück schwimmen **Inhalt** Korrektur von Stilfehlern Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining **Ziele** 400 m Crawltechnik am Stück schwimmen
Trainer:	Lukas Ahr
Kursniveau:	
Bemerkung:	
Kosten:	199.50 CHF

detaillierte Termine:	Lektionen: 7 Datum keine Termine vorhanden	Uhrzeiten