

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 1

Kursnummer: 191307

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 1

Voraussetzung

50 m am Stück in Bauchlage mit Ausatmung unter Wasser schwimmen

Inhalt

Einführung der Seitenatmung (Atemtechnik)

Gezielte Übungen zur Verbesserung der Crawltechnik

Bei Interesse Grundlagen andere Stile

Ziele

50 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Trainer: Anne Hersperger

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 210.00 CHF

detaillierte Lektionen: 10

Termine: Datum Uhrzeiten
keine
Termine
vorhanden