

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 3

Kursnummer: 242314

Ort: Schulhaus St. Johann, Bahn 2
Adresse:
St. Johannis-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: 324.50 CHF

detaillierte
Termine:

Lektionen: 11

Datum	Uhrzeiten
29.04.2024	20:00 - 20:45
06.05.2024	20:00 - 20:45
13.05.2024	20:00 - 20:45
27.05.2024	20:00 - 20:45
03.06.2024	20:00 - 20:45
10.06.2024	20:00 - 20:45
17.06.2024	20:00 - 20:45
24.06.2024	20:00 - 20:45
