Schwimmschule -Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

# BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

## CRAWL 2

Kursnummer: 231340

| | |
|---|---|
| Ort: | Schulhaus St. Johann, Bahn 3<br>Adresse:<br>St. Johanns-Ring 17<br>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: | Sara Slimane und Anne Hersperger | |
| Kursniveau: | | |
| Bemerkung: | | |
| Kosten: | 228.00 CHF | |
| detaillierte Termine: | Lektionen: 8 | |
| | Datum | Uhrzeiten |
| | keine Termine vorhanden | |