Schwimmschule -Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 3

Kursnummer: 193308

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 3** **Voraussetzung:** 150 m Crawltechnik am Stück schwimmen **Inhalt** Korrektur von Stilfehlern Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining **Ziele** 400 m Crawltechnik am Stück schwimmen
Trainer:	Anne Hersperger und Mathieu Hersperger
Kursniveau:	
Bemerkung:	
Kosten:	294.00 CHF

detaillierte Termine:	Lektionen: 14	
	Datum	Uhrzeiten
	keine Termine vorhanden	