

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 1-2

Kursnummer: 201321

Ort: Schulhaus Kirschgarten, Hallenbad Bahn 1
Adresse:
Hermann Kinkelin-Strasse 12
4051 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: Florian Geiser

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 308.00 CHF

detaillierte Lektionen: 11

Termine: Datum Uhrzeiten
keine
Termine
vorhanden