

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 2

Kursnummer: 181312

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 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

Trainer:	Susanne Tschudi und Mathieu Hersperger	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	252.00 CHF	
detaillierte	<u>Lektionen: 9</u>	
Termine:	Datum	Uhrzeiten
	keine	
	Termine	
	vorhanden	