Schwimmschule -Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 1

Kursnummer: 232307

Ort:	Bäumlihof, Sportbecken Bahn 1 Adresse: Zu den drei Linden 80 4058 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
Circa 25 m Rücken und Crawl in Grobform schwimmen

Inhalt
Grundlagen Crawltechnik (Seitenatmung verbessern)
Gezielte Übungen zur Verbesserung der Crawltechnik
Bei Gruppeninteresse andere Schwimmstile

Ziele
Circa 50 m Crawl mit einer soliden Technik

Trainer:	Lara Flückiger und Simone Annina Dirr und Dhanu Huck	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	313.50 CHF	
detaillierte Termine:	Lektionen: 11	
	Datum	Uhrzeiten
	18.04.2023	18:15 - 19:00
	25.04.2023	18:15 - 19:00
	02.05.2023	18:15 - 19:00
	09.05.2023	18:15 - 19:00
	16.05.2023	18:15 - 19:00
	23.05.2023	18:15 - 19:00
	30.05.2023	18:15 - 19:00
	06.06.2023	18:15 - 19:00
	13.06.2023	18:15 - 19:00
	20.06.2023	18:15 - 19:00
	27.06.2023	18:15 - 19:00