

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 2

Kursnummer: 254377

Ort: Schulhaus St. Johann, Bahn 1
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

Circa 50 m mit einer soliden Crawltechnik am Stück schwimmen

Inhalt

Verbessern und Festigen der Crawl- und Atemtechnik
Korrektur von Stilfehlern
bei Gruppeninteresse andere Schwimmstile

Ziele

Circa 150 m Crawltechnik mit 3-er Atmung
Verbesserung der Kraft und Ausdauer

Trainer: Aurelia Häusler

Kursniveau:		Alles Andere als Trockenübungen	
Bemerkung:			
Kosten:	265.50 CHF		
detaillierte	<u>Lektionen: 9</u>		
Termine:	Datum	Uhrzeiten	