

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 3

Kursnummer: 201319

Ort: Schulhaus Kirschgarten, Hallenbad Bahn 4
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 3

Voraussetzung:

150 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Inhalt

Korrektur von Stilfehlern

Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining

Ziele

400 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Trainer: Lara Flückiger

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 252.00 CHF

detaillierte	<u>Lektionen: 9</u>	
Termine:	Datum	Uhrzeiten
	keine	
	Termine	
	vorhanden	
