Schwimmschule -Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 1

Kursnummer: 232300

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

Schwimmschule -Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

Trainer:	Anne Hersperger und Aurelia Eugster	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	256.50 CHF	
detaillierte Termine:	Lektionen: 9	
	Datum	Uhrzeiten
	17.04.2023	18:15 - 19:00
	24.04.2023	18:15 - 19:00
	08.05.2023	18:15 - 19:00
	15.05.2023	18:15 - 19:00
	22.05.2023	18:15 - 19:00
	05.06.2023	18:15 - 19:00
	12.06.2023	18:15 - 19:00
	19.06.2023	18:15 - 19:00
	26.06.2023	18:15 - 19:00