

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

HAI/ DELFIN

Kursnummer: 251685

Ort: Schulhaus St. Johann, Bahn 2
Adresse:
St. Johannis-Ring 17
4056 Basel

Lerninhalt: **Schwimmtest 3**

Testinhalte:

25 m Delfinbewegung mit Armzug

50 m Rücken einarmig.

25 m Brust-Koordination Arme – Beine – Beine

25 m Scheibenwischer-Crawl

100 m Lagen Technik (25 m Delfinwelle + 25 m Rücken-Rotation + 25 m Brust-Koordination + 25 m Superman-Crawl)

Rückenstartsprung mit Delfinbeinschlag und -Wende (einfach)

Trainer: Fabien Vogt und Sofia Magallón Terrazas und Aurelia Häusler

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 373.00 CHF

detaillierte Lektionen: 16

Termine: Datum Uhrzeiten
