

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 2

Kursnummer: 233319

Ort: Schulhaus St. Johann, Bahn 2
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: Lara Flückiger und Sara Plattner und Simone Tarelli und Anne

Hersperger und Robert Jobst und Julian Fischer

Keine Andere als Trockenübungen

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 427.50 CHF

detaillierte Lektionen: 15

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	19.08.2023	09:00 - 09:45
	26.08.2023	09:00 - 09:45
	02.09.2023	09:00 - 09:45
	09.09.2023	09:00 - 09:45
	16.09.2023	09:00 - 09:45
	23.09.2023	09:00 - 09:45
	21.10.2023	09:00 - 09:45
	28.10.2023	09:00 - 09:45
	04.11.2023	09:00 - 09:45
	11.11.2023	09:00 - 09:45
	18.11.2023	09:00 - 09:45
	25.11.2023	09:00 - 09:45
	02.12.2023	09:00 - 09:45
	09.12.2023	09:00 - 09:45
	16.12.2023	09:00 - 09:45