

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 3

Kursnummer: 192314

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 3

Voraussetzung:

150 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Inhalt

Korrektur von Stilfehlern

Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining

Ziele

400 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Trainer: Lukas Ahr

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 280.00 CHF

detaillierte	<u>Lektionen: 10</u>	
Termine:	Datum	Uhrzeiten
	keine	
	Termine	
	vorhanden	
