Schwimmschule -Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

# BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

## CRAWL 3

Kursnummer: 204314

| | |
|---|---|
| Ort: | Schulhaus St. Johann, Bahn 2<br>Adresse:<br>St. Johanns-Ring 17<br>4056 Basel |
| Lerninhalt: | **Crawl**<br><br>Die Crawl-Feinform im Detail erarbeiten<br>- mit einer gestreckten Körperhaltung durchs Wasser gleiten<br>- mit einem korrekten Armzug den Widerstand überwinden<br>- mit einem korrekten Beinschlag die Stabilisation unterstützen<br>- mit einer korrekten Atmung rhythmisch längere Distanzen überwinden<br><br>**Crawl 3**<br>**Voraussetzung:**<br>150 m Crawltechnik am Stück schwimmen<br><br>**Inhalt**<br>Korrektur von Stilfehlern<br>Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining<br><br>**Ziele**<br>400 m Crawltechnik am Stück schwimmen |
| Trainer: | Lukas Ahr |
| Kursniveau: | |
| Bemerkung: | |
| Kosten: | 224.00 CHF |

| | | |
|---|---|---|
| detaillierte Termine: | Lektionen: 8<br>Datum<br>keine Termine vorhanden | Uhrzeiten |