

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 1

Kursnummer: 232318

Ort: Schulhaus Bläsi, Bahn 1
Adresse:
Müllheimerstrasse 94
4057 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

Trainer:	Sara Slimane und Dhanu Huck und Anne Hensperger	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	285.00 CHF	
detaillierte	<u>Lektionen: 10</u>	
Termine:	Datum	Uhrzeiten
	20.04.2023	20:45 - 21:30
	27.04.2023	20:45 - 21:30
	04.05.2023	20:45 - 21:30
	11.05.2023	20:45 - 21:30
	25.05.2023	20:45 - 21:30
	01.06.2023	20:45 - 21:30
	08.06.2023	20:45 - 21:30
	15.06.2023	20:45 - 21:30
	22.06.2023	20:45 - 21:30
	29.06.2023	20:45 - 21:30
