

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 3

Kursnummer: 252313

Ort: Schulhaus St. Johann, Bahn 2
Adresse:
St. Johanns-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:

Circa 150 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Inhalt

Korrektur von Stilfehlern
Kraftaufbau-, Ausdauer- und Koordinationstraining
Erlernen der Crawlwende
Bei Gruppeninteresse andere Schwimmstile

Ziele

Circa 300 m Crawltechnik am Stück schwimmen
Beherrschen der korrekten Crawl- und Atemtechnik

Trainer: Robert Jobst und Dhanu Huck

Alles Andere als Trockenübungen

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 236.00 CHF

detaillierte Lektionen: 8

Termine: Datum Uhrzeiten
