Schwimmschule -Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 2

Kursnummer: 194316

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 2

Voraussetzung

50 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Inhalt

Verbessern der Crawl- und Atemtechnik über längere Distanzen
Erlernen der Crawlwende
Korrektur von Stilfehlern

Ziele

Verbesserung der Kraft und Ausdauer durch korrekte Stilanwendung
Crawltechnik mit 3er Atmung
150 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Trainer:	Lukas Ahr und Mathieu Hersperger	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	224.00 CHF	
detaillierte Termine:	Lektionen: 8 Datum keine Termine vorhanden	Uhrzeiten