

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 1

Kursnummer: 191307

Ort: Rialto, Grosses Becken Bahn 1
Adresse:
Birsigstrasse 45
4054 Basel

Lerninhalt:

Crawl

die schnellste und ökonomischste Stilart für wasserbegeisterte SportlerInnen

- mit einer gestreckten Körperhaltung durchs Wasser gleiten
- mit einem korrekten Armzug den Widerstand überwinden
- mit einem sauberen Beinschlag die Stabilisation unterstützen
- mit einer korrekten Atmung rhythmisch längere Distanzen überwinden

Crawl 2

Voraussetzung

- 50 m Crawl am Stück schwimmen
- Grundlagen Brust und Rücken

Inhalt

- Verbessern der Crawl- und Atemtechnik
- Erlernen der Crawlwende
- Korrektur von Stilfehlern

Ziele

- Verbesserung der Kraft und Ausdauer
- Crawltechnik mit 3er Atmung
- 150 m Crawl am Stück schwimmen

Trainer:

Kursniveau:

Alles Andere als Trockenübungen

Bemerkung:

Kosten: 210.00 CHF

detaillierte Lektionen: 10

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	11.01.2019	19:00 - 19:45
	18.01.2019	19:00 - 19:45
	25.01.2019	19:00 - 19:45
	01.02.2019	19:00 - 19:45
	08.02.2019	19:00 - 19:45
	15.02.2019	19:00 - 19:45
	22.02.2019	19:00 - 19:45
	01.03.2019	19:00 - 19:45
	22.03.2019	19:00 - 19:45
	29.03.2019	19:00 - 19:45
