

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 3

Kursnummer: 221317

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 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: Mia Kirsch und Sara Slimane

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 342.00 CHF

detaillierte Lektionen: 12

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	06.01.2022	20:10 - 20:55
	13.01.2022	20:10 - 20:55
	20.01.2022	20:10 - 20:55
	27.01.2022	20:10 - 20:55
	03.02.2022	20:10 - 20:55
	10.02.2022	20:10 - 20:55
	17.02.2022	20:10 - 20:55
	24.02.2022	20:10 - 20:55
	17.03.2022	20:10 - 20:55
	24.03.2022	20:10 - 20:55
	31.03.2022	20:10 - 20:55
	07.04.2022	20:10 - 20:55
