

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 3

Kursnummer: 221319

Ort: Schulhaus Kirschgarten, Hallenbad Bahn 2
Adresse:
Hermann Kinkelin-Strasse 12
4051 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: Lara Flückiger und Simone Annina Dirr

Alles Andere als Trockenübungen

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 313.50 CHF

detaillierte Lektionen: 11

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	08.01.2022	09:00 - 09:45
	15.01.2022	09:00 - 09:45
	22.01.2022	09:00 - 09:45
	29.01.2022	09:00 - 09:45
	05.02.2022	09:00 - 09:45
	12.02.2022	09:00 - 09:45
	19.02.2022	09:00 - 09:45
	19.03.2022	09:00 - 09:45
	26.03.2022	09:00 - 09:45
	02.04.2022	09:00 - 09:45
	09.04.2022	09:00 - 09:45
