Schwimmschule -Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 3

Kursnummer: 252351

Ort:	Rialto, Sportbecken Bahn 1 Adresse: Birsigstrasse 45 4054 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 Schwimstile

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

Schwimmschule -Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

Trainer:	Marisa Circhetta und Anne Hersperger	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	236.00 CHF	
detaillierte Termine:	Lektionen: 8	
	Datum	Uhrzeiten
	28.04.2025	19:00 - 19:45
	05.05.2025	19:00 - 19:45
	12.05.2025	19:00 - 19:45
	19.05.2025	19:00 - 19:45
	26.05.2025	19:00 - 19:45
	02.06.2025	19:00 - 19:45
	16.06.2025	19:00 - 19:45
	23.06.2025	19:00 - 19:45