

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

HAI/ DELFIN

Kursnummer: 261664

Ort: Schulhaus Kirschgarten, Hallenbad Bahn 1
Adresse:
Hermann Kinkelin-Strasse 12
4051 Basel

Lerninhalt: **Schwimmtest 3**

Testinhalte:

25 m Delfinbewegung mit Armzug

50 m Rücken einarmig.

25 m Brust-Koordination Arme – Beine – Beine

25 m Scheibenwischer-Crawl

100 m Lagen Technik (25 m Delfinwelle + 25 m Rücken-Rotation + 25 m Brust-Koordination + 25 m Superman-Crawl)

Rückenstartsprung mit Delfinbeinschlag und -Wende (einfach)

Trainer: Úna Coughlan und Andrea Reinhard

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 442.00 CHF

detaillierte Lektionen: 19

Termine: Datum Uhrzeiten
