

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 2

Kursnummer: 252340

Ort: Schulhaus St. Johann, Bahn 3
Adresse:
St. Johannis-Ring 17
4056 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 2

Voraussetzung

Circa 50 m mit einer soliden Crawltechnik am Stück schwimmen

Inhalt

Verbessern und Festigen der Crawl- und Atemtechnik
Korrektur von Stilfehlern
bei Gruppeninteresse andere Schwimmstile

Ziele

Circa 150 m Crawltechnik mit 3-er Atmung
Verbesserung der Kraft und Ausdauer

Trainer: Sara Slimane

Kursniveau:	Alles Andere als Trockenübungen
-------------	---------------------------------

Bemerkung:

Kosten:	177.00 CHF
---------	------------

detaillierte	<u>Lektionen: 6</u>
--------------	---------------------

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	04.05.2025	11:15 - 12:00
	11.05.2025	11:15 - 12:00
	18.05.2025	11:15 - 12:00
	25.05.2025	11:15 - 12:00
	15.06.2025	11:15 - 12:00
	22.06.2025	11:15 - 12:00
