



# Krokodilkurs

## Herbst 2020

Wir treffen uns jeweils am Freitag um 18.20 Uhr umgezogen im Schulschwimmbad Vogtsrain in Höngg zum Kurs.

### Kursdaten:



11. September	13. November
18. September	20. November
25. September	27. November
23. Oktober	04. Dezember
30. Oktober	11. Dezember



### Kursziel:

Bestehen des „Krokodil-Tests“

### Kosten:

Fr. 150.-- (Eintritt inbegriffen)  
**bar zahlbar am zweiten Kurstag**

### Leitung:

Erika Köchling und Irene Fries

### Versicherung:

ist Sache der Teilnehmer

### Anforderung:

*Tintenfisch* = - Haifischschwimmen 15-20 m (Crawlbeinschlag mit



- Seitenatmung)
- 5 m tauchen durch 2 versetzte Hindernisse
- 15 m Wechselbeinschlag mit 4 x Drehen (Baumstammrollen), Arme in Hochhalte
- 25 m Crawlarmzug mit Beinschlag (ohne Atmung) mit Drehungen vom Bauch auf den Rücken und zurück
- Köpfler

### Anmeldung:

schriftlich bis 30.8.20 oder telefonisch bis 31.8.20 unter Tel. 044/341'58'04 bei Erika Köchling oder per E-Mail an [ekoechling@hotmail.com](mailto:ekoechling@hotmail.com).

**Es werden keine Kursbestätigungen verschickt – ohne Absage unsererseits gilt das Kind mit Einsenden des Anmeldeformulars als angemeldet.**

Für allfällige Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

**DAS GITT WIDER E TOLLI  
SAG!!!**

