

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### CRAWL 2

Kursnummer: 261315

---

Ort: Schulhaus St. Johann, Bahn 2  
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: Robert Jobst und Dhanu Huck

---

---

Kursniveau:

Bemerkung:

---

Kosten: 295.00 CHF

---

detaillierte Lektionen: 10

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	05.01.2026	20:45 - 21:30
	12.01.2026	20:45 - 21:30
	19.01.2026	20:45 - 21:30
	26.01.2026	20:45 - 21:30
	02.02.2026	20:45 - 21:30
	09.02.2026	20:45 - 21:30
	02.03.2026	20:45 - 21:30
	09.03.2026	20:45 - 21:30
	16.03.2026	20:45 - 21:30
	23.03.2026	20:45 - 21:30

---