

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### CRAWL 2

Kursnummer: 261377

---

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:	Aurelia Häusler und Dhanu Huck
----------	--------------------------------

---

Kursniveau:

Alles Andere als Trockenübungen

Bemerkung:

Kosten: 295.00 CHF

detaillierte Lektionen: 10

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	10.01.2026	11:15 - 12:00
	17.01.2026	11:15 - 12:00
	24.01.2026	11:15 - 12:00
	31.01.2026	11:15 - 12:00
	07.02.2026	11:15 - 12:00
	14.02.2026	11:15 - 12:00
	07.03.2026	11:15 - 12:00
	14.03.2026	11:15 - 12:00
	21.03.2026	11:15 - 12:00
	28.03.2026	11:15 - 12:00