

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 1

Kursnummer: 263359

Ort: Schulhaus Bläsi, Bahn 2
Adresse:
Müllheimerstrasse 94
4057 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 1

Voraussetzung

Circa 25 m Rücken und Crawl in Grobform schwimmen

Inhalt

Grundlagen Crawltechnik (Seitenatmung verbessern)
Gezielte Übungen zur Verbesserung der Crawltechnik
Bei Gruppeninteresse andere Schwimmstile

Ziele

Circa 50 m Crawl mit einer soliden Technik

Trainer:	Timon Affentranger		Alles Andere als Trockenübungen
Kursniveau:			
Bemerkung:			
Kosten:	465.00 CHF		
detaillierte	<u>Lektionen: 15</u>		
Termine:	Datum	Uhrzeiten	
	27.08.2026	19:15 - 20:00	
	03.09.2026	19:15 - 20:00	
	10.09.2026	19:15 - 20:00	
	17.09.2026	19:15 - 20:00	
	24.09.2026	19:15 - 20:00	
	15.10.2026	19:15 - 20:00	
	22.10.2026	19:15 - 20:00	
	29.10.2026	19:15 - 20:00	
	05.11.2026	19:15 - 20:00	
	12.11.2026	19:15 - 20:00	
	19.11.2026	19:15 - 20:00	
	26.11.2026	19:15 - 20:00	
	03.12.2026	19:15 - 20:00	
	10.12.2026	19:15 - 20:00	
	17.12.2026	19:15 - 20:00	