

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 1

Kursnummer: 252334

Ort: Schulhaus Bläsi, Hallenbad
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

50 m am Stück in Bauchlage mit Ausatmung unter Wasser schwimmen

Inhalt

Einführung der Seitenatmung (Atemtechnik)

Gezielte Übungen zur Verbesserung der Crawltechnik

Bei Interesse Grundlagen andere Stile

Ziele

50 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Trainer: Sara Slimane

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 206.50 CHF

detaillierte Lektionen: 7

| Termine: | Datum | Uhrzeiten |
|----------|------------|---------------|
| | 08.05.2025 | 19:15 - 20:00 |
| | 15.05.2025 | 19:15 - 20:00 |
| | 22.05.2025 | 19:15 - 20:00 |
| | 05.06.2025 | 19:15 - 20:00 |
| | 12.06.2025 | 19:15 - 20:00 |
| | 19.06.2025 | 19:15 - 20:00 |
| | 26.06.2025 | 19:15 - 20:00 |
