

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### CRAWL 3

Kursnummer: 261324

---

Ort: Schulhaus Bläsi, Bahn 1  
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 3**

##### **Voraussetzung:**

Circa 150 m Crawltechnik am Stück schwimmen

##### **Inhalt**

Korrektur von Stilfehlern

Kraftaufbau-, Ausdauer- und Koordinationstraining

Erlernen der Crawlwende

Bei Gruppeninteresse andere Schwimstile

##### **Ziele**

Circa 300 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Beherrschen der korrekten Crawl- und Atemtechnik

---

Trainer:	Sara Slimane und Anne Hersperger	
Kursniveau:	<a href="#">Alles Andere als Trockenübungen</a>	
Bemerkung:		
Kosten:	295.00 CHF	
detaillierte	<u>Lektionen: 10</u>	
Termine:	Datum	Uhrzeiten
	08.01.2026	18:30 - 19:15
	15.01.2026	18:30 - 19:15
	22.01.2026	18:30 - 19:15
	29.01.2026	18:30 - 19:15
	05.02.2026	18:30 - 19:15
	12.02.2026	18:30 - 19:15
	05.03.2026	18:30 - 19:15
	12.03.2026	18:30 - 19:15
	19.03.2026	18:30 - 19:15
	26.03.2026	18:30 - 19:15