

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 3

Kursnummer: 263324

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 3

Voraussetzung:

Circa 150 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Inhalt

Korrektur von Stilfehlern
Kraftaufbau-, Ausdauer- und Koordinationstraining
Erlernen der Crawlwende
Bei Gruppeninteresse andere Schwimmstile

Ziele

Circa 300 m Crawltechnik am Stück schwimmen
Beherrschen der korrekten Crawl- und Atemtechnik

Trainer: Dhanu Huck

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 217.00 CHF

detaillierte Lektionen: 7

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	13.08.2026	18:30 - 19:15
	20.08.2026	18:30 - 19:15
	27.08.2026	18:30 - 19:15
	03.09.2026	18:30 - 19:15
	10.09.2026	18:30 - 19:15
	17.09.2026	18:30 - 19:15
	24.09.2026	18:30 - 19:15
