

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 3

Kursnummer: 263351

Ort: Rialto, Sportbecken Bahn 2
Adresse:
Birsigstrasse 45
4054 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: Marisa Circhetta

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 434.00 CHF

detaillierte Lektionen: 14

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	31.08.2026	19:00 - 19:45
	07.09.2026	19:00 - 19:45
	14.09.2026	19:00 - 19:45
	21.09.2026	19:00 - 19:45
	12.10.2026	19:00 - 19:45
	19.10.2026	19:00 - 19:45
	26.10.2026	19:00 - 19:45
	02.11.2026	19:00 - 19:45
	09.11.2026	19:00 - 19:45
	16.11.2026	19:00 - 19:45
	23.11.2026	19:00 - 19:45
	30.11.2026	19:00 - 19:45
	07.12.2026	19:00 - 19:45
	14.12.2026	19:00 - 19:45
