

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 1

Kursnummer: 264377

Ort:	Schulhaus St. Johann, Bahn 2
Adresse:	St. Johannis-Ring 17
	4056 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:	Aurelia Häusler		Alles Andere als Trockenübungen
Kursniveau:			
Bemerkung:			
Kosten:	186.00 CHF		
detaillierte	<u>Lektionen: 6</u>		
Termine:	Datum	Uhrzeiten	
	07.11.2026	11:15 - 12:00	
	14.11.2026	11:15 - 12:00	
	21.11.2026	11:15 - 12:00	
	28.11.2026	11:15 - 12:00	
	05.12.2026	11:15 - 12:00	
	12.12.2026	11:15 - 12:00	