

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 3

Kursnummer: 253324

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 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:	Sara Slimane	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	206.50 CHF	
detaillierte	<u>Lektionen: 7</u>	
Termine:	Datum	Uhrzeiten
	14.08.2025	18:30 - 19:15
	21.08.2025	18:30 - 19:15
	28.08.2025	18:30 - 19:15
	04.09.2025	18:30 - 19:15
	11.09.2025	18:30 - 19:15
	18.09.2025	18:30 - 19:15
	25.09.2025	18:30 - 19:15