

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 2

Kursnummer: 263679

Ort: Schulhaus St. Johann, Bahn 3
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 2

Voraussetzung

Circa 50 m mit einer soliden Crawltechnik am Stück schwimmen

Inhalt

Verbessern und Festigen der Crawl- und Atemtechnik
Korrektur von Stilfehlern
bei Gruppeninteresse andere Schwimmstile

Ziele

Circa 150 m Crawltechnik mit 3-er Atmung
Verbesserung der Kraft und Ausdauer

Trainer: Shannon Jakob

Kursniveau:

Alles Andere als Trockenübungen

Bemerkung:

Kosten: 186.00 CHF

detaillierte Lektionen: 6

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	07.11.2026	10:30 - 11:15
	14.11.2026	10:30 - 11:15
	21.11.2026	10:30 - 11:15
	28.11.2026	10:30 - 11:15
	05.12.2026	10:30 - 11:15
	12.12.2026	10:30 - 11:15
