

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### CRAWL 2

Kursnummer: 184310

---

Ort: Schulhaus Kirschgarten, Hallenbad Bahn 1  
Adresse:  
Hermann Kinkelin-Strasse 12  
4051 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**

50 m Crawltechnik am Stück schwimmen

##### **Inhalt**

Verbessern der Crawl- und Atemtechnik über längere Distanzen

Erlernen der Crawlwende

Korrektur von Stilfehlern

##### **Ziele**

Verbesserung der Kraft und Ausdauer durch korrekte Stilanwendung

Crawltechnik mit 3er Atmung

150 m Crawltechnik am Stück schwimmen

---

---

Trainer: Lara Flückiger und Dhanu Huck und David Djurdjevic

---

Kursniveau:

---

Bemerkung:

---

Kosten: 196.00 CHF

---

detaillierte Lektionen: 7

Termine: Datum            Uhrzeiten  
keine  
Termine  
vorhanden

---