

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 1

Kursnummer: 253341

Ort: Schulhaus Kirschgarten, Hallenbad Bahn 2
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 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:	Sophie Gschwend	Alles Andere als Trockenübungen
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	206.50 CHF	
detaillierte	<u>Lektionen: 7</u>	
Termine:	Datum	Uhrzeiten
	16.08.2025	09:00 - 09:45
	23.08.2025	09:00 - 09:45
	30.08.2025	09:00 - 09:45
	06.09.2025	09:00 - 09:45
	13.09.2025	09:00 - 09:45
	20.09.2025	09:00 - 09:45
	27.09.2025	09:00 - 09:45