

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 3

Kursnummer: 261319

Ort: Schulhaus St. Johann, Bahn 2
Adresse:
St. Johans-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 3

Voraussetzung:

Circa 150 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Inhalt

Korrektur von Stilfehlern

Kraftaufbau-, Ausdauer- und Koordinationstraining

Erlernen der Crawlwende

Bei Gruppeninteresse andere Schwimstile

Ziele

Circa 300 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Beherrschen der korrekten Crawl- und Atemtechnik

| | | |
|--------------|---|--|
| Trainer: | Simone Tarelli und Aurelia Eugster und Dhanu Huck | Hücke als Trockenübungen |
| Kursniveau: | | |
| Bemerkung: | | |
| Kosten: | 295.00 CHF | |
| detaillierte | <u>Lektionen: 10</u> | |
| Termine: | Datum | Uhrzeiten |
| | 10.01.2026 | 09:00 - 09:45 |
| | 17.01.2026 | 09:00 - 09:45 |
| | 24.01.2026 | 09:00 - 09:45 |
| | 31.01.2026 | 09:00 - 09:45 |
| | 07.02.2026 | 09:00 - 09:45 |
| | 14.02.2026 | 09:00 - 09:45 |
| | 07.03.2026 | 09:00 - 09:45 |
| | 14.03.2026 | 09:00 - 09:45 |
| | 21.03.2026 | 09:00 - 09:45 |
| | 28.03.2026 | 09:00 - 09:45 |