

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 1

Kursnummer: 254679

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 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:	Shannon Jakob und Dhanu Huck		Alles Andere als Trockenübungen
Kursniveau:			
Bemerkung:			
Kosten:	265.50 CHF		
detaillierte	<u>Lektionen: 9</u>		
Termine:	Datum	Uhrzeiten	
	18.10.2025	10:30 - 11:15	
	25.10.2025	10:30 - 11:15	
	01.11.2025	10:30 - 11:15	
	08.11.2025	10:30 - 11:15	
	15.11.2025	10:30 - 11:15	
	22.11.2025	10:30 - 11:15	
	29.11.2025	10:30 - 11:15	
	06.12.2025	10:30 - 11:15	
	13.12.2025	10:30 - 11:15	