

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 1

Kursnummer: 252377

Ort: Schulhaus St. Johann, Bahn 1
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

50 m am Stück in Bauchlage mit Ausatmung unter Wasser schwimmen

Inhalt

Einführung der Seitenatmung (Atemtechnik)

Gezielte Übungen zur Verbesserung der Crawltechnik

Bei Interesse Grundlagen andere Stile

Ziele

50 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Trainer: Aurelia Häusler

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 265.50 CHF

detaillierte Lektionen: 9

| Termine: | Datum | Uhrzeiten |
|----------|------------|---------------|
| | 22.03.2025 | 11:15 - 12:00 |
| | 29.03.2025 | 11:15 - 12:00 |
| | 05.04.2025 | 11:15 - 12:00 |
| | 03.05.2025 | 11:15 - 12:00 |
| | 10.05.2025 | 11:15 - 12:00 |
| | 17.05.2025 | 11:15 - 12:00 |
| | 24.05.2025 | 11:15 - 12:00 |
| | 14.06.2025 | 11:15 - 12:00 |
| | 21.06.2025 | 11:15 - 12:00 |
