

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### CRAWL 1

Kursnummer: 183316

---

|          |                                           |
|----------|-------------------------------------------|
| Ort:     | Schulhaus Kirschgarten, Hallenbad Bahn 1  |
| Adresse: | Hermann Kinkelin-Strasse 12<br>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**

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: Aline Gschwend und Dhanu Huck

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 224.00 CHF

detaillierte Lektionen: 8

|          |           |           |
|----------|-----------|-----------|
| Termine: | Datum     | Uhrzeiten |
|          | keine     |           |
|          | Termine   |           |
|          | vorhanden |           |