

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 1

Kursnummer: 263685

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

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:	Fabien Vogt		Alles Andere als Trockenübungen
Kursniveau:			
Bemerkung:			
Kosten:	186.00 CHF		
detaillierte	<u>Lektionen: 6</u>		
Termine:	Datum	Uhrzeiten	
	08.11.2026	10:30 - 11:15	
	15.11.2026	10:30 - 11:15	
	22.11.2026	10:30 - 11:15	
	29.11.2026	10:30 - 11:15	
	06.12.2026	10:30 - 11:15	
	13.12.2026	10:30 - 11:15	