

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 3

Kursnummer: 253337

Ort:	Bäumlihof, Sportbecken Bahn 1
Adresse:	Zu den drei Linden 80 4058 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 Schwimmstile

Ziele

Circa 300 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Beherrschen der korrekten Crawl- und Atemtechnik

Trainer:	Fabian Hafner		Alles Andere als Trockenübungen
Kursniveau:			
Bemerkung:			
Kosten:	206.50 CHF		
detaillierte	<u>Lektionen: 7</u>		
Termine:	Datum	Uhrzeiten	
	11.08.2025	18:00 - 18:45	
	18.08.2025	18:00 - 18:45	
	25.08.2025	18:00 - 18:45	
	01.09.2025	18:00 - 18:45	
	08.09.2025	18:00 - 18:45	
	15.09.2025	18:00 - 18:45	
	22.09.2025	18:00 - 18:45	