

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### CRAWL 3

Kursnummer: 261335

---

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 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: Sara Slimane und Anne Hersperger

---

Alles Andere als Trockenübungen

Kursniveau:

---

Bemerkung:

---

Kosten: 295.00 CHF

---

detaillierte Lektionen: 10

Termine: Datum            Uhrzeiten

---