

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### CRAWL 3

Kursnummer: 261341

---

Ort:	Schulhaus Kirschgarten, Hallenbad Bahn 4
Adresse:	Hermann Kinkelin-Strasse 12 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 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:	Evren Topyürek	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	295.00 CHF	
detaillierte	<u>Lektionen: 10</u>	
Termine:	Datum	Uhrzeiten
	10.01.2026	09:00 - 09:45
	17.01.2026	09:00 - 09:45
	24.01.2026	09:00 - 09:45
	31.01.2026	09:00 - 09:45
	07.02.2026	09:00 - 09:45
	14.02.2026	09:00 - 09:45
	07.03.2026	09:00 - 09:45
	14.03.2026	09:00 - 09:45
	21.03.2026	09:00 - 09:45
	28.03.2026	09:00 - 09:45