

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 Schwimstile

Ziele

Circa 300 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Beherrschen der korrekten Crawl- und Atemtechnik

Trainer: Evren Topyürek

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 295.00 CHF

detaillierte Lektionen: 10

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
