

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 3

Kursnummer: 261351

Ort: Rialto, Sportbecken Bahn 2
Adresse:
Birsigstrasse 45
4054 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: Marisa Circhetta und Anne Hersperger

Alles Andere als Trockenübungen

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 295.00 CHF

detaillierte Lektionen: 10

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	05.01.2026	19:00 - 19:45
	12.01.2026	19:00 - 19:45
	19.01.2026	19:00 - 19:45
	26.01.2026	19:00 - 19:45
	02.02.2026	19:00 - 19:45
	09.02.2026	19:00 - 19:45
	02.03.2026	19:00 - 19:45
	09.03.2026	19:00 - 19:45
	16.03.2026	19:00 - 19:45
	23.03.2026	19:00 - 19:45
