

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 2

Kursnummer: 262339

Ort:	Bäumlihof, Lehrschwimmbecken Bahn 2
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 2

Voraussetzung

Circa 50 m mit einer soliden Crawltechnik am Stück schwimmen

Inhalt

Verbessern und Festigen der Crawl- und Atemtechnik
Korrektur von Stilfehlern
bei Gruppeninteresse andere Schwimmstile

Ziele

Circa 150 m Crawltechnik mit 3-er Atmung
Verbesserung der Kraft und Ausdauer

Trainer:	Evren Topyürek und Dhanu Huck
----------	-------------------------------

Kursniveau:

Alles Andere als Trockenübungen

Bemerkung:

Kosten: 295.00 CHF

detaillierte Lektionen: 10

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	13.04.2026	18:45 - 19:30
	20.04.2026	18:45 - 19:30
	27.04.2026	18:45 - 19:30
	04.05.2026	18:45 - 19:30
	11.05.2026	18:45 - 19:30
	18.05.2026	18:45 - 19:30
	01.06.2026	18:45 - 19:30
	08.06.2026	18:45 - 19:30
	15.06.2026	18:45 - 19:30
	22.06.2026	18:45 - 19:30