

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 1

Kursnummer: 262336

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 1

Voraussetzung

Circa 25 m Rücken und Crawl in Grobform schwimmen

Inhalt

Grundlagen Crawltechnik (Seitenatmung verbessern)

Gezielte Übungen zur Verbesserung der Crawltechnik

Bei Gruppeninteresse andere Schwimmstile

Ziele

Circa 50 m Crawl mit einer soliden Technik

Trainer:	Fabian Hafner	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	295.00 CHF	
detaillierte	<u>Lektionen: 10</u>	
Termine:	Datum	Uhrzeiten
	13.04.2026	16:30 - 17:15
	20.04.2026	16:30 - 17:15
	27.04.2026	16:30 - 17:15
	04.05.2026	16:30 - 17:15
	11.05.2026	16:30 - 17:15
	18.05.2026	16:30 - 17:15
	01.06.2026	16:30 - 17:15
	08.06.2026	16:30 - 17:15
	15.06.2026	16:30 - 17:15
	22.06.2026	16:30 - 17:15