

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### CRAWL 2

Kursnummer: 201313

---

Ort: Schulhaus St. Johann, Bahn 1  
Adresse:  
St. Johanns-Ring 17  
4056 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**

50 m Crawltechnik am Stück schwimmen

##### **Inhalt**

Verbessern der Crawl- und Atemtechnik über längere Distanzen

Erlernen der Crawlwende

Korrektur von Stilfehlern

##### **Ziele**

Verbesserung der Kraft und Ausdauer durch korrekte Stilanwendung

Crawltechnik mit 3er Atmung

150 m Crawltechnik am Stück schwimmen

---

---

Trainer:	Robert Jobst	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	308.00 CHF	
detaillierte	<u>Lektionen: 11</u>	
Termine:	Datum	Uhrzeiten
	keine	
	Termine	
	vorhanden	

---