

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### CRAWL 1

Kursnummer: 263682

---

|          |                              |
|----------|------------------------------|
| Ort:     | Schulhaus St. Johann, Bahn 2 |
| Adresse: | St. Johannis-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 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:     | Peppa Schwerdtner   |               | Alles Andere als Trockenübungen |
| Kursniveau:  |                     |               |                                 |
| Bemerkung:   |                     |               |                                 |
| Kosten:      | 186.00 CHF          |               |                                 |
| detaillierte | <u>Lektionen: 6</u> |               |                                 |
| Termine:     | Datum               | Uhrzeiten     |                                 |
|              | 08.11.2026          | 10:30 - 11:15 |                                 |
|              | 15.11.2026          | 10:30 - 11:15 |                                 |
|              | 22.11.2026          | 10:30 - 11:15 |                                 |
|              | 29.11.2026          | 10:30 - 11:15 |                                 |
|              | 06.12.2026          | 10:30 - 11:15 |                                 |
|              | 13.12.2026          | 10:30 - 11:15 |                                 |