

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 1

Kursnummer: 253377

Ort:	Schulhaus St. Johann, Bahn 1
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:	Aurelia Häusler		Alles Andere als Trockenübungen
Kursniveau:			
Bemerkung:			
Kosten:	206.50 CHF		
detaillierte	<u>Lektionen: 7</u>		
Termine:	Datum	Uhrzeiten	
	16.08.2025	11:15 - 12:00	
	23.08.2025	11:15 - 12:00	
	30.08.2025	11:15 - 12:00	
	06.09.2025	11:15 - 12:00	
	13.09.2025	11:15 - 12:00	
	20.09.2025	11:15 - 12:00	
	27.09.2025	11:15 - 12:00	