

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 2

Kursnummer: 261340

Ort: Schulhaus St. Johann, Bahn 3
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 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: Sara Slimane

Kursniveau:

Alles Andere als Trockenübungen

Bemerkung:

Kosten: 295.00 CHF

detaillierte Lektionen: 10

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	11.01.2026	11:15 - 12:00
	18.01.2026	11:15 - 12:00
	25.01.2026	11:15 - 12:00
	01.02.2026	11:15 - 12:00
	08.02.2026	11:15 - 12:00
	15.02.2026	11:15 - 12:00
	08.03.2026	11:15 - 12:00
	15.03.2026	11:15 - 12:00
	22.03.2026	11:15 - 12:00
	29.03.2026	11:15 - 12:00