

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 3

Kursnummer: 254335

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 3

Voraussetzung:

Circa 150 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Inhalt

Korrektur von Stilfehlern

Kraftaufbau-, Ausdauer- und Koordinationstraining

Erlernen der Crawlwende

Bei Gruppeninteresse andere Schwimmstile

Ziele

Circa 300 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Beherrschen der korrekten Crawl- und Atemtechnik

Trainer: Sara Slimane

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 265.50 CHF

detaillierte Lektionen: 9

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	19.10.2025	10:30 - 11:15
	26.10.2025	10:30 - 11:15
	02.11.2025	10:30 - 11:15
	09.11.2025	10:30 - 11:15
	16.11.2025	10:30 - 11:15
	23.11.2025	10:30 - 11:15
	30.11.2025	10:30 - 11:15
	07.12.2025	10:30 - 11:15
	14.12.2025	10:30 - 11:15