

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 1

Kursnummer: 262689

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 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:	Fabien Vogt	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	236.00 CHF	
detaillierte	<u>Lektionen: 8</u>	
Termine:	Datum	Uhrzeiten
	19.04.2026	09:00 - 09:45
	26.04.2026	09:00 - 09:45
	03.05.2026	09:00 - 09:45
	10.05.2026	09:00 - 09:45
	31.05.2026	09:00 - 09:45
	07.06.2026	09:00 - 09:45
	14.06.2026	09:00 - 09:45
	21.06.2026	09:00 - 09:45