

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 2

Kursnummer: 264605

Ort: Schulhaus Bläsi, Bahn 3
Adresse:
Müllheimerstrasse 94
4057 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: Florian Barthlott

Kursniveau:

Alles Andere als Trockenübungen

Bemerkung:

Kosten: 279.00 CHF

detaillierte Lektionen: 9

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	17.10.2026	12:15 - 13:00
	24.10.2026	12:15 - 13:00
	31.10.2026	12:15 - 13:00
	07.11.2026	12:15 - 13:00
	14.11.2026	12:15 - 13:00
	21.11.2026	12:15 - 13:00
	28.11.2026	12:15 - 13:00
	05.12.2026	12:15 - 13:00
	12.12.2026	12:15 - 13:00