

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### CRAWL 3

Kursnummer: 242324

---

Ort: Schulhaus Bläsi, Bahn 1  
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 3**

##### **Voraussetzung:**

150 m Crawltechnik am Stück schwimmen

##### **Inhalt**

Korrektur von Stilfehlern

Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining

##### **Ziele**

400 m Crawltechnik am Stück schwimmen

---

Trainer: Sara Slimane und Dhanu Huck

---

Kursniveau:

---

Bemerkung:

---

Kosten: 324.50 CHF

---

detaillierte  
Termine:

Lektionen: 11

Datum	Uhrzeiten
02.05.2024	18:30 - 19:15
16.05.2024	18:30 - 19:15
23.05.2024	18:30 - 19:15
30.05.2024	18:30 - 19:15
06.06.2024	18:30 - 19:15
13.06.2024	18:30 - 19:15
20.06.2024	18:30 - 19:15
27.06.2024	18:30 - 19:15

---