

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### CRAWL 3

Kursnummer: 192305

---

Ort: Rialto, Sportbecken Bahn 1  
Adresse:  
Birsigstrasse 45  
4054 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: Anne Hersperger

---

Kursniveau:

---

Bemerkung:

---

Kosten: 231.00 CHF

---

|              |                      |           |
|--------------|----------------------|-----------|
| detaillierte | <u>Lektionen: 11</u> |           |
| Termine:     | Datum                | Uhrzeiten |
|              | keine                |           |
|              | Termine              |           |
|              | vorhanden            |           |

---