

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 1

Kursnummer: 254315

Ort:	Schulhaus St. Johann, Bahn 2
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:	Robert Jobst		Alles Andere als Trockenübungen
Kursniveau:			
Bemerkung:			
Kosten:	295.00 CHF		
detaillierte	<u>Lektionen: 10</u>		
Termine:	Datum	Uhrzeiten	
	13.10.2025	20:45 - 21:30	
	20.10.2025	20:45 - 21:30	
	27.10.2025	20:45 - 21:30	
	03.11.2025	20:45 - 21:30	
	10.11.2025	20:45 - 21:30	
	17.11.2025	20:45 - 21:30	
	24.11.2025	20:45 - 21:30	
	01.12.2025	20:45 - 21:30	
	08.12.2025	20:45 - 21:30	
	15.12.2025	20:45 - 21:30	