

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 1

Kursnummer: 252336

Ort: Bäumlihof, Lehrschwimmbecken Bahn 2
Adresse:
Zu den drei Linden 80
4058 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

50 m am Stück in Bauchlage mit Ausatmung unter Wasser schwimmen

Inhalt

Einführung der Seitenatmung (Atemtechnik)

Gezielte Übungen zur Verbesserung der Crawltechnik

Bei Interesse Grundlagen andere Stile

Ziele

50 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Trainer: Fabian Hafner

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 354.00 CHF

detaillierte Lektionen: 12

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	17.03.2025	16:30 - 17:15
	24.03.2025	16:30 - 17:15
	31.03.2025	16:30 - 17:15
	07.04.2025	16:30 - 17:15
	28.04.2025	16:30 - 17:15
	05.05.2025	16:30 - 17:15
	12.05.2025	16:30 - 17:15
	19.05.2025	16:30 - 17:15
	26.05.2025	16:30 - 17:15
	02.06.2025	16:30 - 17:15
	16.06.2025	16:30 - 17:15
	23.06.2025	16:30 - 17:15
