

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### CRAWL 2

Kursnummer: 211308

---

|          |                                |
|----------|--------------------------------|
| Ort:     | Rialto, Sportbecken Bahn 1     |
| Adresse: | Birsigstrasse 45<br>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 2**

##### **Voraussetzung**

50 m Crawltechnik am Stück schwimmen

##### **Inhalt**

Verbessern der Crawl- und Atemtechnik über längere Distanzen  
Erlernen der Crawlwende  
Korrektur von Stilfehlern

##### **Ziele**

Verbesserung der Kraft und Ausdauer durch korrekte  
Stilanwendung  
Crawltechnik mit 3er Atmung  
150 m Crawltechnik am Stück schwimmen

---

|              |                                    |           |
|--------------|------------------------------------|-----------|
| Trainer:     | Anne Hersperger und Knechtli1 Team |           |
| Kursniveau:  |                                    |           |
| Bemerkung:   |                                    |           |
| Kosten:      | 252.00 CHF                         |           |
| detaillierte | <u>Lektionen: 12</u>               |           |
| Termine:     | Datum                              | Uhrzeiten |
|              | keine                              |           |
|              | Termine                            |           |
|              | vorhanden                          |           |