

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 1

Kursnummer: 261318

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 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:	Sara Slimane und Anne Hersperger	
Kursniveau:	Alles Andere als Trockenübungen	
Bemerkung:		
Kosten:	295.00 CHF	
detaillierte	<u>Lektionen: 10</u>	
Termine:	Datum	Uhrzeiten
	08.01.2026	17:45 - 18:30
	15.01.2026	17:45 - 18:30
	22.01.2026	17:45 - 18:30
	29.01.2026	17:45 - 18:30
	05.02.2026	17:45 - 18:30
	12.02.2026	17:45 - 18:30
	05.03.2026	17:45 - 18:30
	12.03.2026	17:45 - 18:30
	19.03.2026	17:45 - 18:30
	26.03.2026	17:45 - 18:30