

## 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		Alles Andere als Trockenübungen
Kursniveau:			
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	