

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### CRAWL 2

Kursnummer: 253340

---

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 2**

#### **Voraussetzung**

Circa 50 m mit einer soliden Crawltechnik am Stück schwimmen

#### **Inhalt**

Verbessern und Festigen der Crawl- und Atemtechnik  
Korrektur von Stilfehlern  
bei Gruppeninteresse andere Schwimmstile

#### **Ziele**

Circa 150 m Crawltechnik mit 3-er Atmung  
Verbesserung der Kraft und Ausdauer

---

Trainer: Sara Slimane

---

---

Kursniveau:

---

Bemerkung:

---

Kosten: 206.50 CHF

---

detaillierte Lektionen: 7

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	17.08.2025	11:15 - 12:00
	24.08.2025	11:15 - 12:00
	31.08.2025	11:15 - 12:00
	07.09.2025	11:15 - 12:00
	14.09.2025	11:15 - 12:00
	21.09.2025	11:15 - 12:00
	28.09.2025	11:15 - 12:00

---