

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 3

Kursnummer: 253335

Ort:	Schulhaus St. Johann, Bahn 3
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 3

Voraussetzung:

Circa 150 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Inhalt

Korrektur von Stilfehlern

Kraftaufbau-, Ausdauer- und Koordinationstraining

Erlernen der Crawlwende

Bei Gruppeninteresse andere Schwimmstile

Ziele

Circa 300 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Beherrschen der korrekten Crawl- und Atemtechnik

Trainer:	Sara Slimane und Dhanu Huck		Alles Andere als Trockenübungen
Kursniveau:			
Bemerkung:			
Kosten:	206.50 CHF		
detaillierte	<u>Lektionen: 7</u>		
Termine:	Datum	Uhrzeiten	
	17.08.2025	10:30 - 11:15	
	24.08.2025	10:30 - 11:15	
	31.08.2025	10:30 - 11:15	
	07.09.2025	10:30 - 11:15	
	14.09.2025	10:30 - 11:15	
	21.09.2025	10:30 - 11:15	
	28.09.2025	10:30 - 11:15	