

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### CRAWL 1

Kursnummer: 183310

---

Ort: Schulhaus Kirschgarten, Hallenbad Bahn 2  
Adresse:  
Hermann Kinkelin-Strasse 12  
4051 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**

50 m am Stück in Bauchlage mit Ausatmung unter Wasser schwimmen

##### **Inhalt**

Einführung der Seitenatmung (Atemtechnik)

Gezielte Übungen zur Verbesserung der Crawltechnik

Bei Interesse Grundlagen andere Stile

##### **Ziele**

50 m Crawltechnik am Stück schwimmen

---

---

Trainer:	Lara Flückiger und Vera Vallone und David Djurdjevic	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	224.00 CHF	
detaillierte	Lektionen: 8	
Termine:	Datum	Uhrzeiten
	keine	
	Termine	
	vorhanden	

---