

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 3

Kursnummer: 262335

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	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	236.00 CHF	
detaillierte	<u>Lektionen: 8</u>	
Termine:	Datum	Uhrzeiten
	19.04.2026	10:30 - 11:15
	26.04.2026	10:30 - 11:15
	03.05.2026	10:30 - 11:15
	10.05.2026	10:30 - 11:15
	31.05.2026	10:30 - 11:15
	07.06.2026	10:30 - 11:15
	14.06.2026	10:30 - 11:15
	21.06.2026	10:30 - 11:15