

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### TRIATHLON CRAWL TRAINING

Kursnummer: 263372

---

Ort: Schulhaus Bläsi, Hallenbad  
Adresse:  
Müllheimerstrasse 94  
4057 Basel

---

Lerninhalt:

#### **Crawl für Triathleten – effizienter, kraftsparender und schneller schwimmen – Einsteigerkurs**

Die Crawltechnik gezielt für den Triathlon optimieren:

- mit einer stromlinienförmigen Wasserlage effizient durchs Wasser gleiten
- durch eine ökonomische Armzugtechnik mehr Vortrieb bei weniger Kraftaufwand erzielen
- den Beinschlag gezielt zur Stabilisierung und Energieeinsparung einsetzen
- mit einer angepassten Atemtechnik einen ruhigen Rhythmus für längere Distanzen entwickeln
- Technik, Ausdauer und Effizienz für Training und Wettkampf verbessern

#### **Triathlon Crawl Technik für Einsteiger**

##### **Voraussetzung:**

Circa 150 m Crawl am Stück schwimmen und erste Erfahrungen mit längeren Schwimmdistanzen

##### **Inhalt**

- Analyse und Korrektur individueller Technikfehler
  - Verbesserung von Wasserlage, Zugphase, Rotation und Atmung
  - Technikübungen für ein kraftsparendes und effizientes
-

## Schwimmen

- Aufbau von schwimmspezifischer Ausdauer, Kraft und Koordination
- Optimierung des Schwimmrhythmus für längere Distanzen im Triathlon
- Einführung in triathlonspezifische Elemente wie Orientierung im Freiwasser und gleichmässiges Tempo

## Ziele

- 500-750 m und längere Strecken technisch sauber und effizient schwimmen
- Sicherheit und Konstanz über die gesamte Schwimmdistanz entwickeln
- eine ökonomische Crawltechnik beherrschen, um mit mehr Energie in die weiteren Triathlon-Disziplinen zu starten
- den eigenen Schwimmstil nachhaltig verbessern und persönliche Leistungsreserven nutzen

|          |                |
|----------|----------------|
| Trainer: | Knechtli1 Team |
|----------|----------------|

|             |  |
|-------------|--|
| Kursniveau: |  |
|-------------|--|

|            |  |
|------------|--|
| Bemerkung: |  |
|------------|--|

|         |            |
|---------|------------|
| Kosten: | 231.00 CHF |
|---------|------------|

|              |                     |
|--------------|---------------------|
| detaillierte | <u>Lektionen: 7</u> |
|--------------|---------------------|

|          |            |               |
|----------|------------|---------------|
| Termine: | Datum      | Uhrzeiten     |
|          | 13.08.2026 | 19:00 - 20:00 |
|          | 20.08.2026 | 19:00 - 20:00 |
|          | 27.08.2026 | 19:00 - 20:00 |
|          | 03.09.2026 | 19:00 - 20:00 |
|          | 10.09.2026 | 19:00 - 20:00 |
|          | 17.09.2026 | 19:00 - 20:00 |
|          | 24.09.2026 | 19:00 - 20:00 |