

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### CRAWL 1

Kursnummer: 242337

---

Ort: Bäumlihof, Lehrschwimmbecken Bahn 1  
Adresse:  
Zu den drei Linden 80  
4058 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: Giulia Lavantsiotis und Lena Wilczek

---

Kursniveau:

---

Bemerkung:

---

Kosten: 324.50 CHF

---

detaillierte Lektionen: 11

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	27.05.2024	18:00 - 18:45
	03.06.2024	18:00 - 18:45
	10.06.2024	18:00 - 18:45
	17.06.2024	18:00 - 18:45
	24.06.2024	18:00 - 18:45

---