

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### CRAWL 1

Kursnummer: 191316

---

Ort: Schulhaus St. Johann, Bahn 2  
Adresse:  
St. Johanns-Ring 17  
4056 Basel

---

Lerninhalt:

#### **Crawl**

die schnellste und ökonomischste Stilart für wasserbegeisterte SportlerInnen

- mit einer gestreckten Körperhaltung durchs Wasser gleiten
- mit einem korrekten Armzug den Widerstand überwinden
- mit einem sauberen Beinschlag die Stabilisation unterstützen
- mit einer korrekten Atmung rhythmisch längere Distanzen überwinden

#### **Crawl 2**

##### **Voraussetzung**

- 50 m Crawl am Stück schwimmen
- Grundlagen Brust und Rücken

##### **Inhalt**

- Verbessern der Crawl- und Atemtechnik
- Erlernen der Crawlwende
- Korrektur von Stilfehlern

##### **Ziele**

- Verbesserung der Kraft und Ausdauer
- Crawltechnik mit 3er Atmung
- 150 m Crawl am Stück schwimmen

---

Trainer:

---

---

Kursniveau:

Bemerkung:

---

Kosten: 280.00 CHF

---

detaillierte Lektionen: 10

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	07.01.2019	20:45 - 21:30
	14.01.2019	20:45 - 21:30
	21.01.2019	20:45 - 21:30
	28.01.2019	20:45 - 21:30
	04.02.2019	20:45 - 21:30
	11.02.2019	20:45 - 21:30
	18.02.2019	20:45 - 21:30
	25.02.2019	20:45 - 21:30
	18.03.2019	20:45 - 21:30
	25.03.2019	20:45 - 21:30

---