

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### CRAWL 3

Kursnummer: 214319

---

Ort: Schulhaus Kirschgarten, Hallenbad Bahn 3  
Adresse:  
Hermann Kinkelin-Strasse 12  
4051 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 3

##### Voraussetzung:

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

##### Inhalt

- Korrektur von Stilfehlern
- Aufbau Kraft und Ausdauer

##### Ziele

- 400 m Crawl am Stück schwimmen
- Beherrschen der korrekten Crawl- und Atemtechnik

---

Trainer: Lara Flückiger

---

Kursniveau:

---

Bemerkung:

---

---

Kosten:	256.50 CHF
detaillierte	<u>Lektionen: 9</u>
Termine:	Datum            Uhrzeiten
	keine Termine
	vorhanden

---