

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### CRAWL 1

Kursnummer: 191318

---

Ort: Schulhaus St. Johann, Bahn 2  
Adresse:  
St. Johannis-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:

Alles Andere als Trockenübungen

---

Bemerkung:

---

Kosten: 280.00 CHF

detaillierte Lektionen: 10

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	10.01.2019	20:45 - 21:30
	17.01.2019	20:45 - 21:30
	24.01.2019	20:45 - 21:30
	31.01.2019	20:45 - 21:30
	07.02.2019	20:45 - 21:30
	14.02.2019	20:45 - 21:30
	21.02.2019	20:45 - 21:30
	28.02.2019	20:45 - 21:30
	21.03.2019	20:45 - 21:30
	28.03.2019	20:45 - 21:30

---