

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 2

Kursnummer: 262318

Ort: Schulhaus Bläsi, Bahn 1
Adresse:
Müllheimerstrasse 94
4057 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 2

Voraussetzung

Circa 50 m mit einer soliden Crawltechnik am Stück schwimmen

Inhalt

Verbessern und Festigen der Crawl- und Atemtechnik
Korrektur von Stilfehlern
bei Gruppeninteresse andere Schwimmstile

Ziele

Circa 150 m Crawltechnik mit 3-er Atmung
Verbesserung der Kraft und Ausdauer

Trainer: Sara Slimane

Kursniveau:

Alles Andere als Trockenübungen

Bemerkung:

Kosten: 295.00 CHF

detaillierte Lektionen: 10

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	16.04.2026	17:45 - 18:30
	23.04.2026	17:45 - 18:30
	30.04.2026	17:45 - 18:30
	07.05.2026	17:45 - 18:30
	21.05.2026	17:45 - 18:30
	28.05.2026	17:45 - 18:30
	04.06.2026	17:45 - 18:30
	11.06.2026	17:45 - 18:30
	18.06.2026	17:45 - 18:30
	25.06.2026	17:45 - 18:30