

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 1

Kursnummer: 261679

Ort: Schulhaus St. Johann, Bahn 3
Adresse:
St. Johannis-Ring 17
4056 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

Circa 25 m Rücken und Crawl in Grobform schwimmen

Inhalt

Grundlagen Crawltechnik (Seitenatmung verbessern)
Gezielte Übungen zur Verbesserung der Crawltechnik
Bei Gruppeninteresse andere Schwimmstile

Ziele

Circa 50 m Crawl mit einer soliden Technik

Trainer: Shannon Jakob

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 295.00 CHF

detaillierte Lektionen: 10

| Termine: | Datum | Uhrzeiten |
|----------|------------|---------------|
| | 10.01.2026 | 10:30 - 11:15 |
| | 17.01.2026 | 10:30 - 11:15 |
| | 24.01.2026 | 10:30 - 11:15 |
| | 31.01.2026 | 10:30 - 11:15 |
| | 07.02.2026 | 10:30 - 11:15 |
| | 14.02.2026 | 10:30 - 11:15 |
| | 07.03.2026 | 10:30 - 11:15 |
| | 14.03.2026 | 10:30 - 11:15 |
| | 21.03.2026 | 10:30 - 11:15 |
| | 28.03.2026 | 10:30 - 11:15 |
