

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 1

Kursnummer: 253323

Ort:	Schulhaus St. Johann, Bahn 1
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:	Peppa Schwerdtner		Alles Andere als Trockenübungen
Kursniveau:			
Bemerkung:			
Kosten:	206.50 CHF		
detaillierte	<u>Lektionen: 7</u>		
Termine:	Datum	Uhrzeiten	
	17.08.2025	09:45 - 10:30	
	24.08.2025	09:45 - 10:30	
	31.08.2025	09:45 - 10:30	
	07.09.2025	09:45 - 10:30	
	14.09.2025	09:45 - 10:30	
	21.09.2025	09:45 - 10:30	
	28.09.2025	09:45 - 10:30	