

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 1

Kursnummer: 263315

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:	Robert Jobst	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	310.00 CHF	
detaillierte	<u>Lektionen: 10</u>	
Termine:	Datum	Uhrzeiten
	12.10.2026	20:45 - 21:30
	19.10.2026	20:45 - 21:30
	26.10.2026	20:45 - 21:30
	02.11.2026	20:45 - 21:30
	09.11.2026	20:45 - 21:30
	16.11.2026	20:45 - 21:30
	23.11.2026	20:45 - 21:30
	30.11.2026	20:45 - 21:30
	07.12.2026	20:45 - 21:30
	14.12.2026	20:45 - 21:30