

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 1

Kursnummer: 252334

Ort: Schulhaus Bläsi, Hallenbad
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 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: Sara Slimane

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 206.50 CHF

detaillierte Lektionen: 7

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	08.05.2025	19:15 - 20:00
	15.05.2025	19:15 - 20:00
	22.05.2025	19:15 - 20:00
	05.06.2025	19:15 - 20:00
	12.06.2025	19:15 - 20:00
	19.06.2025	19:15 - 20:00
	26.06.2025	19:15 - 20:00
