

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 3

Kursnummer: 263351

Ort:	Rialto, Sportbecken Bahn 2
Adresse:	Birsigstrasse 45 4054 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 3

Voraussetzung:

Circa 150 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Inhalt

Korrektur von Stilfehlern

Kraftaufbau-, Ausdauer- und Koordinationstraining

Erlernen der Crawlwende

Bei Gruppeninteresse andere Schwimmstile

Ziele

Circa 300 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Beherrschen der korrekten Crawl- und Atemtechnik

Trainer:	Marisa Circhetta		Alles Andere als Trockenübungen
Kursniveau:			
Bemerkung:			
Kosten:	434.00 CHF		
detaillierte	<u>Lektionen: 14</u>		
Termine:	Datum	Uhrzeiten	
	31.08.2026	19:00 - 19:45	
	07.09.2026	19:00 - 19:45	
	14.09.2026	19:00 - 19:45	
	21.09.2026	19:00 - 19:45	
	12.10.2026	19:00 - 19:45	
	19.10.2026	19:00 - 19:45	
	26.10.2026	19:00 - 19:45	
	02.11.2026	19:00 - 19:45	
	09.11.2026	19:00 - 19:45	
	16.11.2026	19:00 - 19:45	
	23.11.2026	19:00 - 19:45	
	30.11.2026	19:00 - 19:45	
	07.12.2026	19:00 - 19:45	
	14.12.2026	19:00 - 19:45	