

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 2

Kursnummer: 254334

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 2

Voraussetzung

Circa 50 m mit einer soliden Crawltechnik am Stück schwimmen

Inhalt

Verbessern und Festigen der Crawl- und Atemtechnik
Korrektur von Stilfehlern
bei Gruppeninteresse andere Schwimmstile

Ziele

Circa 150 m Crawltechnik mit 3-er Atmung
Verbesserung der Kraft und Ausdauer

Trainer: Sara Slimane und Dhanu Huck und Peppa Schwerdtner

Kursniveau:

Alles Andere als Trockenübungen

Bemerkung:

Kosten: 295.00 CHF

detaillierte Lektionen: 10

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	16.10.2025	19:15 - 20:00
	23.10.2025	19:15 - 20:00
	30.10.2025	19:15 - 20:00
	06.11.2025	19:15 - 20:00
	13.11.2025	19:15 - 20:00
	20.11.2025	19:15 - 20:00
	27.11.2025	19:15 - 20:00
	04.12.2025	19:15 - 20:00
	11.12.2025	19:15 - 20:00
	18.12.2025	19:15 - 20:00