

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### CRAWL 2

Kursnummer: 263689

---

Ort: Schulhaus St. Johann, Bahn 3  
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 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: Fabien Vogt

---

Kursniveau:

Alles Andere als Trockenübungen

Bemerkung:

Kosten: 186.00 CHF

detaillierte Lektionen: 6

| Termine: | Datum      | Uhrzeiten     |
|----------|------------|---------------|
|          | 08.11.2026 | 09:00 - 09:45 |
|          | 15.11.2026 | 09:00 - 09:45 |
|          | 22.11.2026 | 09:00 - 09:45 |
|          | 29.11.2026 | 09:00 - 09:45 |
|          | 06.12.2026 | 09:00 - 09:45 |
|          | 13.12.2026 | 09:00 - 09:45 |