

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 1

Kursnummer: 261338

Ort:	Bäumlihof, Sportbecken Bahn 1
Adresse:	Zu den drei Linden 80 4058 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:	Fabian Hafner	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	295.00 CHF	
detaillierte	<u>Lektionen: 10</u>	
Termine:	Datum	Uhrzeiten
	05.01.2026	18:45 - 19:30
	12.01.2026	18:45 - 19:30
	19.01.2026	18:45 - 19:30
	26.01.2026	18:45 - 19:30
	02.02.2026	18:45 - 19:30
	09.02.2026	18:45 - 19:30
	02.03.2026	18:45 - 19:30
	09.03.2026	18:45 - 19:30
	16.03.2026	18:45 - 19:30
	23.03.2026	18:45 - 19:30