

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### CRAWL 3

Kursnummer: 254324

---

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 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:     | Sara Slimane und Dhanu Huck und Peppa Schwerdtner |               |
| Kursniveau:  |                                                   |               |
| Bemerkung:   |                                                   |               |
| Kosten:      | 295.00 CHF                                        |               |
| detaillierte | <u>Lektionen: 10</u>                              |               |
| Termine:     | Datum                                             | Uhrzeiten     |
|              | 16.10.2025                                        | 18:30 - 19:15 |
|              | 23.10.2025                                        | 18:30 - 19:15 |
|              | 30.10.2025                                        | 18:30 - 19:15 |
|              | 06.11.2025                                        | 18:30 - 19:15 |
|              | 13.11.2025                                        | 18:30 - 19:15 |
|              | 20.11.2025                                        | 18:30 - 19:15 |
|              | 27.11.2025                                        | 18:30 - 19:15 |
|              | 04.12.2025                                        | 18:30 - 19:15 |
|              | 11.12.2025                                        | 18:30 - 19:15 |
|              | 18.12.2025                                        | 18:30 - 19:15 |