

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 1

Kursnummer: 261312

Ort: Spiegelfeld Binningen, Sportbecken Bahn 3
Adresse:
Wassergrabenstrasse 21
4102 Binningen

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: Laurine Gröli

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 295.00 CHF

detaillierte Lektionen: 10

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	10.01.2026	08:30 - 09:15
	17.01.2026	08:30 - 09:15
	24.01.2026	08:30 - 09:15
	31.01.2026	08:30 - 09:15
	07.02.2026	08:30 - 09:15
	14.02.2026	08:30 - 09:15
	07.03.2026	08:30 - 09:15
	14.03.2026	08:30 - 09:15
	21.03.2026	08:30 - 09:15
	28.03.2026	08:30 - 09:15
