

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		Alles Andere als Trockenübungen
Kursniveau:			
Bemerkung:			
Kosten:	295.00 CHF		
detaillierte	<u>Lektionen: 10</u>		
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	