

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### CRAWL 2

Kursnummer: 261334

---

Ort: Schulhaus Bläsi, Bahn 1  
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 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: Sara Slimane

---

Kursniveau:

Alles Andere als Trockenübungen

Bemerkung:

Kosten: 295.00 CHF

detaillierte Lektionen: 10

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	08.01.2026	19:15 - 20:00
	15.01.2026	19:15 - 20:00
	22.01.2026	19:15 - 20:00
	29.01.2026	19:15 - 20:00
	05.02.2026	19:15 - 20:00
	12.02.2026	19:15 - 20:00
	05.03.2026	19:15 - 20:00
	12.03.2026	19:15 - 20:00
	19.03.2026	19:15 - 20:00
	26.03.2026	19:15 - 20:00