

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 2

Kursnummer: 261339

Ort:	Bäumlihof, Lehrschwimmbecken 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 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:	Evren Topyürek
----------	----------------

Kursniveau:

Alles Andere als Trockenübungen

Bemerkung:

Kosten: 295.00 CHF

detaillierte Lektionen: 10

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