

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### CRAWL 1

Kursnummer: 253341

---

Ort: Schulhaus Kirschgarten, Hallenbad Bahn 2  
Adresse:  
Hermann Kinkelin-Strasse 12  
4051 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 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: Sophie Gschwend

---

Kursniveau:

---

Bemerkung:

---

Kosten: 206.50 CHF

---

detaillierte Lektionen: 7

| Termine: | Datum      | Uhrzeiten     |
|----------|------------|---------------|
|          | 16.08.2025 | 09:00 - 09:45 |
|          | 23.08.2025 | 09:00 - 09:45 |
|          | 30.08.2025 | 09:00 - 09:45 |
|          | 06.09.2025 | 09:00 - 09:45 |
|          | 13.09.2025 | 09:00 - 09:45 |
|          | 20.09.2025 | 09:00 - 09:45 |
|          | 27.09.2025 | 09:00 - 09:45 |

---