

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 1

Kursnummer: 253339

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 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:	Birgit Bär	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	206.50 CHF	
detaillierte	<u>Lektionen: 7</u>	
Termine:	Datum	Uhrzeiten
	11.08.2025	18:45 - 19:30
	18.08.2025	18:45 - 19:30
	25.08.2025	18:45 - 19:30
	01.09.2025	18:45 - 19:30
	08.09.2025	18:45 - 19:30
	15.09.2025	18:45 - 19:30
	22.09.2025	18:45 - 19:30