

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 2

Kursnummer: 253320

Ort: Schulhaus St. Johann, Bahn 3
Adresse:
St. Johannis-Ring 17
4056 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: Aurelia Häusler

Kursniveau:

Alles Andere als Trockenübungen

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