

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 1

Kursnummer: 261689

Ort: Schulhaus St. Johann, Bahn 3
Adresse:
St. Johanns-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 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: Fabien Vogt

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 118.00 CHF

detaillierte Lektionen: 4

Termine: Datum Uhrzeiten

08.03.2026	09:00 - 09:45
15.03.2026	09:00 - 09:45
22.03.2026	09:00 - 09:45
29.03.2026	09:00 - 09:45
