

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 1

Kursnummer: 261689

| | |
|----------|------------------------------|
| 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 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 | <u>Lektionen: 4</u> | |
| 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 |