Schwimmschule
-Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 1

Kursnummer: 263685

Ort:	Schulhaus St. Johann, Bahn 1 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

Schwimmschule -Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

Trainer:	Fabien Vogt	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	186.00 CHF	
detaillierte Termine:	Lektionen: 6	
	Datum	Uhrzeiten
	08.11.2026	10:30 - 11:15
	15.11.2026	10:30 - 11:15
	22.11.2026	10:30 - 11:15
	29.11.2026	10:30 - 11:15
	06.12.2026	10:30 - 11:15
	13.12.2026	10:30 - 11:15