

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 3

Kursnummer: 253337

Ort: Bäumlihof, Sportbecken 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 3

Voraussetzung:

Circa 150 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Inhalt

Korrektur von Stilfehlern
Kraftaufbau-, Ausdauer- und Koordinationstraining
Erlernen der Crawlwende
Bei Gruppeninteresse andere Schwimmstile

Ziele

Circa 300 m Crawltechnik am Stück schwimmen
Beherrschen der korrekten Crawl- und Atemtechnik

Trainer: Fabian Hafner

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 206.50 CHF

detaillierte Lektionen: 7

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	11.08.2025	18:00 - 18:45
	18.08.2025	18:00 - 18:45
	25.08.2025	18:00 - 18:45
	01.09.2025	18:00 - 18:45
	08.09.2025	18:00 - 18:45
	15.09.2025	18:00 - 18:45
	22.09.2025	18:00 - 18:45
