

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### CRAWL 3

Kursnummer: 261335

---

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 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:	Sara Slimane	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	295.00 CHF	
detaillierte	<u>Lektionen: 10</u>	
Termine:	Datum	Uhrzeiten
	11.01.2026	10:30 - 11:15
	18.01.2026	10:30 - 11:15
	25.01.2026	10:30 - 11:15
	01.02.2026	10:30 - 11:15
	08.02.2026	10:30 - 11:15
	15.02.2026	10:30 - 11:15
	08.03.2026	10:30 - 11:15
	15.03.2026	10:30 - 11:15
	22.03.2026	10:30 - 11:15
	29.03.2026	10:30 - 11:15