

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 3

Kursnummer: 261335

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 3

Voraussetzung:

Circa 150 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Inhalt

Korrektur von Stilfehlern

Kraftaufbau-, Ausdauer- und Koordinationstraining

Erlernen der Crawlwende

Bei Gruppeninteresse andere Schwimstile

Ziele

Circa 300 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Beherrschen der korrekten Crawl- und Atemtechnik

Trainer: Sara Slimane

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 295.00 CHF

detaillierte Lektionen: 10

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
