

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### CRAWL 3

Kursnummer: 261351

---

Ort: Rialto, Sportbecken Bahn 2  
Adresse:  
Birsigstrasse 45  
4054 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:	Marisa Circhetta	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	295.00 CHF	
detaillierte	<u>Lektionen: 10</u>	
Termine:	Datum	Uhrzeiten
	05.01.2026	19:00 - 19:45
	12.01.2026	19:00 - 19:45
	19.01.2026	19:00 - 19:45
	26.01.2026	19:00 - 19:45
	02.02.2026	19:00 - 19:45
	09.02.2026	19:00 - 19:45
	02.03.2026	19:00 - 19:45
	09.03.2026	19:00 - 19:45
	16.03.2026	19:00 - 19:45
	23.03.2026	19:00 - 19:45