

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### CRAWL 1

Kursnummer: 261689

---

Ort: Schulhaus St. Johann, Bahn 3  
Adresse:  
St. Johans-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

---

---

Trainer: Fabien Vogt

Kursniveau:

---

Bemerkung:

---

Kosten: 295.00 CHF

---

detaillierte Lektionen: 10

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	11.01.2026	09:00 - 09:45
	18.01.2026	09:00 - 09:45
	25.01.2026	09:00 - 09:45
	01.02.2026	09:00 - 09:45
	08.02.2026	09:00 - 09:45
	15.02.2026	09:00 - 09:45
	08.03.2026	09:00 - 09:45
	15.03.2026	09:00 - 09:45
	22.03.2026	09:00 - 09:45
	29.03.2026	09:00 - 09:45

---