

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 2

Kursnummer: 263672

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 2

Voraussetzung

Circa 50 m mit einer soliden Crawltechnik am Stück schwimmen

Inhalt

Verbessern und Festigen der Crawl- und Atemtechnik
Korrektur von Stilfehlern
bei Gruppeninteresse andere Schwimmstile

Ziele

Circa 150 m Crawltechnik mit 3-er Atmung
Verbesserung der Kraft und Ausdauer

Trainer:	Aurelia Eugster
----------	-----------------

Kursniveau:

Alles Andere als Trockenübungen

Bemerkung:

Kosten: 186.00 CHF

detaillierte Lektionen: 6

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	07.11.2026	09:45 - 10:30
	14.11.2026	09:45 - 10:30
	21.11.2026	09:45 - 10:30
	28.11.2026	09:45 - 10:30
	05.12.2026	09:45 - 10:30
	12.12.2026	09:45 - 10:30