

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 3

Kursnummer: 252318

Ort:	Schulhaus Bläsi, Hallenbad
Adresse:	Müllheimerstrasse 94
	4057 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: 206.50 CHF

detaillierte Lektionen: 7

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	08.05.2025	17:45 - 18:30
	15.05.2025	17:45 - 18:30
	22.05.2025	17:45 - 18:30
	05.06.2025	17:45 - 18:30
	12.06.2025	17:45 - 18:30
	19.06.2025	17:45 - 18:30
	26.06.2025	17:45 - 18:30
