

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 3

Kursnummer: 264604

Ort: Schulhaus Bläsi, Bahn 3
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:	Fabian Hafner und Andrea Reinhard		Alles Andere als Trockenübungen
Kursniveau:			
Bemerkung:			
Kosten:	279.00 CHF		
detaillierte	<u>Lektionen: 9</u>		
Termine:	Datum	Uhrzeiten	
	17.10.2026	11:30 - 12:15	
	24.10.2026	11:30 - 12:15	
	31.10.2026	11:30 - 12:15	
	07.11.2026	11:30 - 12:15	
	14.11.2026	11:30 - 12:15	
	21.11.2026	11:30 - 12:15	
	28.11.2026	11:30 - 12:15	
	05.12.2026	11:30 - 12:15	
	12.12.2026	11:30 - 12:15	