

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 3

Kursnummer: 263317

Ort: Schulhaus Bläsi, Bahn 1
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 und Shannon Jakob und Dhanu Hück	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	217.00 CHF	
detaillierte	<u>Lektionen: 7</u>	
Termine:	Datum	Uhrzeiten
	13.08.2026	20:00 - 20:45
	20.08.2026	20:00 - 20:45
	27.08.2026	20:00 - 20:45
	03.09.2026	20:00 - 20:45
	10.09.2026	20:00 - 20:45
	17.09.2026	20:00 - 20:45
	24.09.2026	20:00 - 20:45