

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 1

Kursnummer: 263318

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 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:	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	17:45 - 18:30
	20.08.2026	17:45 - 18:30
	27.08.2026	17:45 - 18:30
	03.09.2026	17:45 - 18:30
	10.09.2026	17:45 - 18:30
	17.09.2026	17:45 - 18:30
	24.09.2026	17:45 - 18:30