

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 2

Kursnummer: 254320

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 Häusler

Kursniveau:

Alles Andere als Trockenübungen

Bemerkung:

Kosten: 265.50 CHF

detaillierte Lektionen: 9

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	18.10.2025	09:00 - 09:45
	25.10.2025	09:00 - 09:45
	01.11.2025	09:00 - 09:45
	08.11.2025	09:00 - 09:45
	15.11.2025	09:00 - 09:45
	22.11.2025	09:00 - 09:45
	29.11.2025	09:00 - 09:45
	06.12.2025	09:00 - 09:45
	13.12.2025	09:00 - 09:45