

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### CRAWL 2

Kursnummer: 262679

---

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: Shannon Jakob und Julia Reust

---

---

Kursniveau:

Bemerkung:

---

Kosten: 265.50 CHF

---

detaillierte Lektionen: 9

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	18.04.2026	10:30 - 11:15
	25.04.2026	10:30 - 11:15
	02.05.2026	10:30 - 11:15
	09.05.2026	10:30 - 11:15
	23.05.2026	10:30 - 11:15
	30.05.2026	10:30 - 11:15
	06.06.2026	10:30 - 11:15
	13.06.2026	10:30 - 11:15
	20.06.2026	10:30 - 11:15

---