

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 2

Kursnummer: 253336

Ort:	Bäumlihof, Sportbecken Bahn 1
Adresse:	Zu den drei Linden 80 4058 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:	Fabian Hafner
----------	---------------

Kursniveau:

Alles Andere als Trockenübungen

Bemerkung:

Kosten: 206.50 CHF

detaillierte Lektionen: 7

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	11.08.2025	16:30 - 17:15
	18.08.2025	16:30 - 17:15
	25.08.2025	16:30 - 17:15
	01.09.2025	16:30 - 17:15
	08.09.2025	16:30 - 17:15
	15.09.2025	16:30 - 17:15
	22.09.2025	16:30 - 17:15