

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 1

Kursnummer: 254672

Ort: Schulhaus St. Johann, Bahn 2
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 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: Aurelia Eugster

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 265.50 CHF

detaillierte Lektionen: 9

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	18.10.2025	09:45 - 10:30
	25.10.2025	09:45 - 10:30
	01.11.2025	09:45 - 10:30
	08.11.2025	09:45 - 10:30
	15.11.2025	09:45 - 10:30
	22.11.2025	09:45 - 10:30
	29.11.2025	09:45 - 10:30
	06.12.2025	09:45 - 10:30
	13.12.2025	09:45 - 10:30
