

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 1

Kursnummer: 264360

Ort: Schulhaus Bläsi, Bahn 3
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:	Knechtli1 Team	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	310.00 CHF	
detaillierte	<u>Lektionen: 10</u>	
Termine:	Datum	Uhrzeiten
	15.10.2026	18:30 - 19:15
	22.10.2026	18:30 - 19:15
	29.10.2026	18:30 - 19:15
	05.11.2026	18:30 - 19:15
	12.11.2026	18:30 - 19:15
	19.11.2026	18:30 - 19:15
	26.11.2026	18:30 - 19:15
	03.12.2026	18:30 - 19:15
	10.12.2026	18:30 - 19:15
	17.12.2026	18:30 - 19:15