

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 2

Kursnummer: 254340

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:	Sara Slimane
----------	--------------

Kursniveau:

Alles Andere als Trockenübungen

Bemerkung:

Kosten: 265.50 CHF

detaillierte Lektionen: 9

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	19.10.2025	11:15 - 12:00
	26.10.2025	11:15 - 12:00
	02.11.2025	11:15 - 12:00
	09.11.2025	11:15 - 12:00
	16.11.2025	11:15 - 12:00
	23.11.2025	11:15 - 12:00
	30.11.2025	11:15 - 12:00
	07.12.2025	11:15 - 12:00
	14.12.2025	11:15 - 12:00
