

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 1

Kursnummer: 254315

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: Robert Jobst

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 295.00 CHF

detaillierte Lektionen: 10

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	13.10.2025	20:45 - 21:30
	20.10.2025	20:45 - 21:30
	27.10.2025	20:45 - 21:30
	03.11.2025	20:45 - 21:30
	10.11.2025	20:45 - 21:30
	17.11.2025	20:45 - 21:30
	24.11.2025	20:45 - 21:30
	01.12.2025	20:45 - 21:30
	08.12.2025	20:45 - 21:30
	15.12.2025	20:45 - 21:30
