

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 1

Kursnummer: 252336

Ort:	Bäumlihof, Lehrschwimmbecken Bahn 2
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 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:	Fabian Hafner		Alles Andere als Trockenübungen
Kursniveau:			
Bemerkung:			
Kosten:	354.00 CHF		
detaillierte	<u>Lektionen: 12</u>		
Termine:	Datum	Uhrzeiten	
	17.03.2025	16:30 - 17:15	
	24.03.2025	16:30 - 17:15	
	31.03.2025	16:30 - 17:15	
	07.04.2025	16:30 - 17:15	
	28.04.2025	16:30 - 17:15	
	05.05.2025	16:30 - 17:15	
	12.05.2025	16:30 - 17:15	
	19.05.2025	16:30 - 17:15	
	26.05.2025	16:30 - 17:15	
	02.06.2025	16:30 - 17:15	
	16.06.2025	16:30 - 17:15	
	23.06.2025	16:30 - 17:15	