

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 2

Kursnummer: 252320

Ort: Schulhaus St. Johann, Bahn 1
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: Aurelia Häusler

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 177.00 CHF

detaillierte Lektionen: 6

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	03.05.2025	09:00 - 09:45
	10.05.2025	09:00 - 09:45
	17.05.2025	09:00 - 09:45
	24.05.2025	09:00 - 09:45
	14.06.2025	09:00 - 09:45
	21.06.2025	09:00 - 09:45
