

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 2

Kursnummer: 253315

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 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:	Robert Jobst
----------	--------------

Kursniveau:

Alles Andere als Trockenübungen

Bemerkung:

Kosten: 206.50 CHF

detaillierte Lektionen: 7

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	11.08.2025	20:45 - 21:30
	18.08.2025	20:45 - 21:30
	25.08.2025	20:45 - 21:30
	01.09.2025	20:45 - 21:30
	08.09.2025	20:45 - 21:30
	15.09.2025	20:45 - 21:30
	22.09.2025	20:45 - 21:30