

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 2

Kursnummer: 253340

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: Sara Slimane

Kursniveau:

Alles Andere als Trockenübungen

Bemerkung:

Kosten: 206.50 CHF

detaillierte Lektionen: 7

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	17.08.2025	11:15 - 12:00
	24.08.2025	11:15 - 12:00
	31.08.2025	11:15 - 12:00
	07.09.2025	11:15 - 12:00
	14.09.2025	11:15 - 12:00
	21.09.2025	11:15 - 12:00
	28.09.2025	11:15 - 12:00