

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 3

Kursnummer: 253335

Ort: Schulhaus St. Johann, Bahn 3
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 3

Voraussetzung:

Circa 150 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Inhalt

Korrektur von Stilfehlern

Kraftaufbau-, Ausdauer- und Koordinationstraining

Erlernen der Crawlwende

Bei Gruppeninteresse andere Schwimmstile

Ziele

Circa 300 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Beherrschen der korrekten Crawl- und Atemtechnik

Trainer: Sara Slimane

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 206.50 CHF

detaillierte Lektionen: 7

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	17.08.2025	10:30 - 11:15
	24.08.2025	10:30 - 11:15
	31.08.2025	10:30 - 11:15
	07.09.2025	10:30 - 11:15
	14.09.2025	10:30 - 11:15
	21.09.2025	10:30 - 11:15
	28.09.2025	10:30 - 11:15
