

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

TRIATHLON CRAWL TRAINING

Kursnummer: 263372

Ort: Schulhaus Bläsi, Hallenbad
Adresse:
Müllheimerstrasse 94
4057 Basel

Lerninhalt:

Crawl für Triathleten – effizienter, kraftsparender und schneller schwimmen – Einsteigerkurs

Die Crawltechnik gezielt für den Triathlon optimieren:

- mit einer stromlinienförmigen Wasserlage effizient durchs Wasser gleiten
- durch eine ökonomische Armzugtechnik mehr Vortrieb bei weniger Kraftaufwand erzielen
- den Beinschlag gezielt zur Stabilisierung und Energieeinsparung einsetzen
- mit einer angepassten Atemtechnik einen ruhigen Rhythmus für längere Distanzen entwickeln
- Technik, Ausdauer und Effizienz für Training und Wettkampf verbessern

Triathlon Crawl Technik für Einsteiger

Voraussetzung:

Circa 150 m Crawl am Stück schwimmen und erste Erfahrungen mit längeren Schwimmdistanzen

Inhalt

- Analyse und Korrektur individueller Technikfehler
 - Verbesserung von Wasserlage, Zugphase, Rotation und Atmung
 - Technikübungen für ein kraftsparendes und effizientes
-

Schwimmen

- Aufbau von schwimmspezifischer Ausdauer, Kraft und Koordination
- Optimierung des Schwimmrhythmus für längere Distanzen im Triathlon
- Einführung in triathlonspezifische Elemente wie Orientierung im Freiwasser und gleichmässiges Tempo

Ziele

- 300 m und längere Strecken technisch sauber und effizient schwimmen
- Sicherheit und Konstanz über die gesamte Schwimmdistanz entwickeln
- eine ökonomische Crawltechnik beherrschen, um mit mehr Energie in die weiteren Triathlon-Disziplinen zu starten
- den eigenen Schwimmstil nachhaltig verbessern und persönliche Leistungsreserven nutzen

Trainer:	Timon Affentranger	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	231.00 CHF	
detaillierte	<u>Lektionen: 7</u>	
Termine:	Datum	Uhrzeiten
	13.08.2026	19:00 - 20:00
	20.08.2026	19:00 - 20:00
	27.08.2026	19:00 - 20:00
	03.09.2026	19:00 - 20:00
	10.09.2026	19:00 - 20:00
	17.09.2026	19:00 - 20:00
	24.09.2026	19:00 - 20:00