

Kontroll- und Aufbauseminar

Aufbauend auf das Grundseminar, wird im "Kontroll- und Aufbauseminar" die Schwimmtechnik überprüft (Leistungsentwicklung im Vergleich zum Grundseminar). Als weiterer Schwerpunkt beschäftigt sich das Seminar mit der Frage, wie man trainieren muss um schneller zu werden, siehe auch die ef-sports-Methode im mathematischen Ansatz "Der Krauler".

- Datum: 12. Februar 2012
Dauer: ca. 7,5 Stunden (11.00 bis 18.30 Uhr)
Ort: Ratingen
Kosten: 119,--€ pro Person
- Ablauf:
- 11.00-12.15 Theoretische Einführung mit Schwerpunkt Training
Seminarraum
 - 12.30-14.00 Schwimmpraxis I mit Videoaufzeichnung
Schwimmbad
 - 14.30-16.00 Videoanalyse
Seminarraum
 - 16.15-17.45 Schwimmpraxis II (individuelle Technikkorrektur)
Schwimmbad
 - 18.00-18.30 Abschluss zum Thema Training
Seminarraum

Die Uhrzeiten sind nur ungefähre Angaben, der Ablaufplan kann sich je nach Gruppe leicht verändern.

Voraussetzungen:

Die Teilnehmer sollten in der Lage sein mindestens 500m Kraul am Stück zu schwimmen. Darüber hinaus spielt das Level keine Rolle, das Seminar ist geeignet vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen. Es wird empfohlen vorher ein Basis-Seminar zu besuchen.