

## Schwimmseminar

Bei den Grundseminaren handelt es sich um Tagesseminare. Es werden insgesamt 7 verschiedene Termine angeboten, davon ist noch ein Termin offen. Es wird ausschließlich auf das Kraulschwimmen eingegangen mit den Schwerpunkten Schwimmstilanalyse und Techniktraining. Der Seminaraufbau richtet sich nach der bewährten ef-sports-Methode. Hierbei wird die Kraultechnik in 4 verschiedene Merkmale unterteilt.

- Datum/Ort: 01.04.2012 in Dormagen  
28.10, 18.11 und 02.12.2012 in Ratingen  
06.01, 27.01 und 17.02.2013 in Ratingen
- Dauer: ca. 7,5 Stunden  
10.00 bis 17.30 Uhr in Dormagen  
11.00 bis 18.30 Uhr in Ratingen
- Kosten: 119,--€ pro Person in Dormagen  
125,--€ in Ratingen
- Ablauf: Theoretische Einführung mit Vorführung eines Lehrvideos  
Seminarraum
- Schwimmpraxis I mit Videoaufzeichnung  
Schwimmbad
- Videoanalyse  
Seminarraum
- Schwimmpraxis II (individuelle Technikkorrektur)  
Schwimmbad
- Abschluss zum Thema Schwimmtechnik  
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.