



1-tägiger Kompakt-Kurs „Total Immersion Crawl – Follow Up“:

2-beat-kick, stroke efficiency und catch&press

8. Dezember 2018 von 11 bis 18 Uhr, Hallenbad Aesch, BL

Inhalt des Kurses:

- Videoanalyse jedes Teilnehmers am Anfang und am Ende des Kurses
- In der Videoanalyse zu Beginn werden wir sehen, wo Du im Moment stehst, mit welchen Herausforderungen Du kämpfst, und wir zeigen Dir Deine Fokuspunkte zur Verbesserung:
- Am Vormittag 2 Stunden Wasserzeit mit Übungen, die genau auf Dich zugeschnitten sind
- Am Nachmittag 2 Stunden Wasserzeit mit Beinschlag (2-beat-kick) und Vortrieb Armzug (catch & press, stroke efficiency)
- 1 Coach für 6 Teilnehmer (intensive Betreuung!)
- ein Hallenbad nur für uns!

Hauptziele des Kurses:

- **persönliche Video-Analyse und auf Dich zugeschnittene Übungen:**
lerne, Dich durch das Wasser zu bewegen, und nicht, das Wasser um Dich herum in Bewegung zu versetzen.
- **Antrieb aus der Körpermitte:** mit koordinierten Arm- und Beinbewegungen, rhythmischer Gewichtsverlagerung und dem Einsatz des eigenen Körpergewichts nützen die verfügbaren Kräfte optimal aus: **2-beat-kick, stroke efficiency und catch&press**
- **wir nehmen Deine Fragen ernst:**
egal, ob Du mit der Atmung oder dem Vortrieb, mit dem Armzug oder dem Beinschlag Probleme hast – wir finden für Dich die richtigen Übungen und Deine Fokuspunkte, um Deine Probleme beim Schwimmen zu lösen

Der Kurs eignet sich gut für Schwimmer, die schon länger TI schwimmen und die sich verbessern wollen, neue Impulse erhalten und/oder ein persönliches Feedback zu ihrer Technik oder ihren Fokuspunkten möchten.

Kosten: **345,- CHF incl. Mittagessen** (ohne Getränke)
incl. Deiner persönlichen Video-Analyse mit Kommentaren und Fokuspunkten

Anmeldung an info@swim-arts.com oder unter +41 79 480 48 54