

## **Kursbeschreibung und Kursdaten**

Das Kraultechnik-Training des SVS ist ein Sondertraining mit begrenzter Teilnehmerzahl. Die Teilnahme steht allen Mitgliedern offen. Nicht-Mitglieder schließen im Rahmen der Teilnahme eine einjährige Probe-Mitgliedschaft ab um unsere Angebote testen zu können.

Das Trainingsangebot umfasst zehn Übungsstunden, die jeweils samstags von 18:00 – 19:00 Uhr oder 19:00 – 20:00 Uhr stattfinden. Dabei wird ausschließlich die Technik des Kraulschwimmens trainiert und in vier abgestuften Leistungsgruppen individuell auf die Einzelfähigkeiten eingegangen und an den jeweiligen Schwächen gearbeitet.

Starttermin: 11. Januar 2020

Voraussichtlich letzter Termin: 14. März 2020

Preis für Mitglieder: € 25,00

Preis für Nicht-Mitglieder: € 95,00 (€ 70,00 Jahresbeitrag + € 25,00 Gebühr)

## **Gruppen**

Persönliche Einschätzung:

C = Anfänger ohne/mit kaum Erfahrung im Kraulschwimmen:

Schwimmer mit keiner oder nur wenig Erfahrung im Kraulschwimmen sind hier richtig. Es sind keinerlei Vorkenntnisse der Schwimmart nötig, die Ausdauer sollte nur ausreichen, zwei Bahnen in beliebiger Lage schwimmen zu können und eine Stunde Training zu meistern. Im Rahmen dieser Gruppe werden den Teilnehmern die Grundlagen der Technik nähergebracht.

B = Gelegenheits-Kraulschwimmer:

Hier wird die Kraultechnik weiter verfeinert und ausgebaut. Diese Gruppe ist für Teilnehmer, die bereits ein bis zwei Bahnen Kraul durchhalten bzw. die Gruppe C erfolgreich abgeschlossen haben.

A = Fortgeschrittener Kraulschwimmer mit Erfahrung:

In dieser Gruppe werden die Streckenlängen erhöht. Es gilt, auch über mehrere Bahnen die Technik aufrechterhalten zu können und viele Übungen zu machen, die das Wassergefühl und die Koordination verbessern.

A+ = Routinierter Kraulschwimmer:

Wer gar nicht genug von uns bekommen kann, hat hier die Möglichkeit, ein Training zu absolvieren, bei dem es auf die letzten Feinheiten ankommt. Teilnehmer sollten in der Freizeit gerne und viel schwimmen und die Ambitionen haben, durchgehend an ihrer Technik zu feilen.

## **C-Trainer Leistungssport**

Alexandra Hinkel, Julian Meindl, Julian (Horst) Falkner, Nico Rauschmeier