

TAUCH-CLUB LEVERKUSEN E.V.



Ausschreibung Seminar „Kraulbeinschlag“

- Datum:** Sonntag, 10. Oktober 2021, 10:00 -16:00 Uhr
- Ort:** Schwimmsportleistungszentrum Wuppertal
Küllenhahner Str. 130, 42349 Wuppertal
- Veranstalter:** Tauch-Club Leverkusen e.V.
- Leitung:** Michael Werner, APTL**
- Zielgruppe:** VDST-Apnoe- und Sporttaucher*innen (Anfänger und Fortgeschrittene), die ihren Vortrieb unter Wasser durch einen effizienteren Kraulbeinschlag verbessern möchten.
- Lerninhalte:** Optimale Körperhaltung
Technik Kraulbeinschlag, Verdeutlichung der Hauptfehler und Erlernen von Vermeidungstaktiken
Kennenlernen geeigneter Dehn- und Kraftausdauerübungen für die Rumpf- und Fußmuskulatur
Praktische Übungen im Wasser
- Ausrüstung:** Schwimmbrille und/oder Tauchmaske
Schnorchel (wer hat: Mittelschnorchel)
Kurzflossen oder Schwimmflossen (keine Apnoeflossen!)
Für kälteempfindliche Taucher*innen: dünner Schwimmanzug oder Shorty als Kälteschutz (2-3 h Wasserzeit im Sportbecken bei 26°C) empfohlen
Gymnastik-/Yogamatte und Sportbekleidung
- Ablauf:** Begrüßung/Einführung
Theorie Kraulbeinschlag
Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Rumpf- und Fußmuskulatur
Übungen zur Wasserlage/Kraulbeinschlag ohne Flossen
Übungen Kraulbeinschlag mit Flossen
Feedback/Ausklang
- Teilnehmerzahl:** 8 – 12
- Kosten:** Vereinsmitglieder: 45,00 €; Nichtmitglieder: 55,00 €
- Anmeldung:** Anmeldung bis zum **10. September 2021** per Email an tclev@web.de.
Die Anmeldung wird erst nach Überweisung der Teilnehmergebühr gültig.
- Sonstiges:** Kein Tauchtauglichkeitsnachweis erforderlich.
Mindestalter 16 Jahre; bei Minderjährigen ist eine Einverständniserklärung der sorgeberechtigten Eltern erforderlich.
Abgesehen von Mineralwasser wird keine Verpflegung gestellt, also bitte selbst vorsorgen!
Bei einer Absage nach dem Meldeschluss werden die Seminarkosten nicht erstattet!
Bei Rückfragen: Mobil 0162 6728411