

## Vorläufiges Programm für das Technikseminar 25-3

### **Freitag**

18:00 Uhr Begrüßung, Einführung ins Programm, Organisatorisches, Vorstellungsrunde

18:45 Uhr Gedankenaustausch zum Bewegungsablauf des Kraulschwimmens

19:30 Uhr Vorbereitung auf die Trainingseinheit

20:00 Uhr **1. Trainingseinheit (90min)**

21:45 Uhr Kurze Nachbesprechung

22:00 Uhr Ende des 1. Tages

## Samstag

10:00 Uhr Rückblick auf die 1. Trainingseinheit

Leitbild: Kraultechnik mit Längsachsenrotation und Gleitphasen / Zentrale Aspekte

11:30 Uhr Vorbereitung auf die Trainingseinheit

12:00 Uhr **2. Trainingseinheit (90min)**

13:45 Uhr Mittagessen und Pause

15:00 Uhr Schwimmtechnische Übungen und ihre konkreten Ziele

16:15 Uhr Kaffee, Tee + Kuchen

16:45 Uhr Die Bedeutung koordinativer Fähigkeiten im Schwimmen

17:30 Uhr Vorbereitung auf die Trainingseinheit

18:00 Uhr **3. Trainingseinheit (120min / u.a. Videoaufnahmen)**

20:15 Uhr Kurze Nachbesprechung

20:30 Uhr Ende des 2. Tages

## Sonntag

9:00 Uhr Rückblick auf den 2. Tag

9:15 Uhr Effizient üben und trainieren:

a) Die Trainingseinheit

b) Trainingsplanung

11:00 Uhr Vorbereitung auf die Trainingseinheit

11:30 Uhr **4. Trainingseinheit (120min)**

13:45 Uhr Abschlussbesprechung

14:15 Uhr Ende des Seminars