

Fortbildung Brust- und Kraulschwimmen

bei der DLRG OG Asslar

Am 12. April 2008 fand ein gemeinsamer Übungsblock von der OG Asslar und der OG Wetzlar mit dem Schwerpunkt Brustschwimmen statt. Die Leitung übernahmen Claudia und Andreas Ebel, da Andreas Viertelhausen kurzfristig erkrankt war. In den Räumlichkeiten der DLRG in der Laguna wurde von 10⁰⁰ bis 16⁰⁰ Uhr der Unterricht abgehalten. Mit dabei waren 17 Teilnehmer der OGs Asslar, Wetzlar und Solms. Vermittelt wurden neben theoretischen und didaktischen Inhalten auch praktische Anwendungen im und am Becken. Außerdem hatten die Teilnehmer die Möglichkeit selbst einzelne

(für sie zu der Zeit vielleicht noch unbekannt) neue Übungsmethoden auszuprobieren. Nächste Woche wird ein weiterer Übungsblock mit dem Schwerpunkt Kraulschwimmen in unserem Raum stattfinden – man darf gespannt sein!



Am 19. April folgte um 10⁰⁰Uhr der zweite Teil mit dem Schwerpunkt auf Kraulschwimmen. Diesmal waren 18 Teilnehmer aus den Ortsgruppen Asslar, Wetzlar und Solms vertreten. Bei dem theoretischen Teil wurden Lehrvideos eingesetzt um den Teilnehmern die Schwimmlage mit ihren Bewegungsabläufen besser verdeutlichen zu können. Nur wer die Technik beherrscht, kann später im Jugendtraining auch Fehler erkennen und darauf eingehen.



Nach dem Mittagessen ging es dann ins Element Wasser, in dem die Teilnehmer die Theorie in die Praxis umsetzen konnten. Die Leitung hatte diesmal Andreas Viertelhausen. Der Kurs endete gegen 16⁰⁰Uhr.