

## Swimclinic.ch – Crawl-Schwimmkurse und Video-Analysen

### Informationen zum Angebot

Ich wende seit 20 Jahren die Methode „Lerne effizient Crawl zu schwimmen“ in Anlehnung an die in Australien erfolgreich entwickelte Crawl-Technik für Mittel- und Langstreckler an. Als ehemaliger Welt-Spitzenschwimmer (Masters) auf der Mittel- und Langstrecke und im Open Water, weiss ich, dass der eigentliche Kniff um schneller und ohne Ermüdung zu schwimmen die Reduktion des Wasserwiderstands ist: Einhaltung einer guten Körperhaltung, Körperspannung und Wasserlage während des Armzugzyklus und beim Einatmen. Der effektvolle Einsatz des ganzen Körpers beim Armzug und Beinschlag kommt als Zweites. Video-Aufnahmen über und unter Wasser werden zur Beschleunigung des Lernerfolgs gleich am Beckenrand analysiert. Im **Schwimmkurs** werden die technischen Feinheiten geschult und geübt, mit Video-Feedback. Die **ausführliche Videoanalyse** hilft Fortgeschrittenen, ihre Ausdauer und Schnelligkeit weiter zu verbessern.

### Crawl-Schwimmkurse

Es werden Lektionen von 30, 45 und 60 Minuten Dauer für Einzelpersonen oder für maximal 3 Personen angeboten.

Die erste Lektion beginnt mit 15 Minuten Erläuterung des Grundprinzips „effizient Crawlschwimmen“ gefolgt von 30 oder 45 Minuten Wasserarbeit.

**Voraussetzungen:** Du kannst mit dem Gesicht im Wasser 25 m Crawl schwimmen, ins Wasser ausatmen und mit Kopfdrehung zur Seite einatmen.

**Vorgehen:** Eine Lektion alle 1-2 Wochen genügt. Du erhältst jeweils für die nächste Lektion ein Übungsset, das du bis zur nächsten Lektion alleine übst (s. unten). Nach einigen Wochen oder gemäss Lernfortschritt reichen Lektionen alle 2-3 Wochen. Je nach Motivation und Talent machst du so gute Fortschritte. Ich versuche, dich zum Selbstlernen und dich selber beobachten hinzuführen, mit Unterstützung von Videoaufnahmen über und unter Wasser. Ich werde dir auch anderes Videomaterial und Tipps zum Lesen mitgeben.

Du musst motiviert sein, pro Woche mindestens einmal, besser zweimal allein für 20-30 Minuten zu üben. Du musst dich anfänglich auf die möglichst korrekte Ausführung der Übungen konzentrieren. Geschwindigkeit ist dabei unwichtig, ja sogar kontraproduktiv. Sobald du das Crawlschwimmen mit dieser Technik einigermaßen beherrscht, d.h. automatisiert hast, beginnen wir das Tempo zu erhöhen.

- Ort, Anmeldung und Preise s. oben
- Für weitere Auskünfte stehe ich gerne zur Verfügung

Als **Hilfsmittel** brauchst du anfänglich nur folgendes:

- Eine Schwimmbrille, die gut sitzt: <https://www.swimclinic.ch/Schwimmbrille/>  
Weitere Informationen zum Kauf von Schwimmbrillen kannst du bei mir anfordern (PDF).
- Weiche, kleine Schwimmflossen, die du hier beschaffen kannst:  
<https://www.swimkick.com/>  
Onlineshop in Buchs, Schweiz:  
<https://www.swimkick.com/store/p97/Flossen.html>  
*DMC Original Training Fins*

### Ausführliche Videoanalyse

Diese Analyse ist nur für Fortgeschrittene sinnvoll. Fortgeschritten heisst, dass du 100 m Crawl in ca. 2 Minuten oder weniger schwimmen kannst. Das Leistungspaket enthält:

- Ca. 20 Minuten Aufnahmen über und unter Wasser im Hallenbad Sportzentrum Herisau.
- Zusammenschnitt für ein Video von ca. 2 Minuten Dauer.
- Analyse und Kommentar deiner Schwimmtechnik mittels Untertiteln.
- Abgabe des Videos in Full HD-Qualität oder 720p. Das Video ist dein Eigentum.
- Online-Besprechung (Zoom) des Videos.
- E-Mail mit Verbesserungstipps und Übungsvorschlägen.
- Ort und Anmeldung: Sportzentrum Herisau, Appenzell Ausserrhoden, Telefon 071 353 30 00
- Preise siehe [www.swimclinic.ch](http://www.swimclinic.ch)
- Für weitere Auskünfte stehe ich gerne zur Verfügung.