



Fortbildung am 17./18. Juni 2023 in Meppen/Lingen

Referent:

Weltmeister & Weltrekordler

Marco Koch (SG Frankfurt)

Thema: „Stilistische Finesse beim Schwimmen“

Wassergefühl, Sprung, Start und Wende

Programm

Samstag, den 17. Juni 2023

17:00–19:30 Vorbesprechung & theoretische Einleitung in die Thematik

Sonntag, den 18. Juni 2023

10.00- 10.15 Begrüßung/ Organisation

10.15- 11.00 Theoretische Grundlagen/ Basiswissen bei praktischer
Demonstration im Wasser

11.00- 13.00 Trainingsinhalte (Technik, Stilarten)

13.00- 14.00 Mittagspause

14.00- 15.30 Praxis Sprungtechnik vom „neuen“ Startblock

15.30- 16.30 Praxis Start und Wende (Kipp-, Cross Over- & Rollwende
etc.)

16.30- 17.00 Abschlussbesprechung

Die theoretischen Grundlagen sowie die Beispiele aus der Praxis sind in
einem Skript zusammengefasst.

Marco Koch