Schwimmwochenende „Wassertanz - Rhythmus und Koordination“

***Aufbaukurs zum „schwimmenden ELSCH“:*
*Effektive, triathlonspezifische Schwimmtechnik verstehen – erleben – umsetzen***

Überblick

Das Schwimmwochenende “Wassertanz“ richtet sich an alle, die entweder bereits den Grundkurs „schwimmender ELSCH“ absolviert haben und nun eine weitere Entwicklungsstufe nehmen, oder an technisch bereits solide aufgestellte Athleten, die eine Pace von 2min/100m sicher schwimmen können.

Im Fokus stehen **Rhythmus und Koordination**: Du erhältst einen tieferen theoretischen Einblick in die dynamisch koordinativen Abläufe einer triathlonspezifischen Schwimmtechnik und setzt die Inhalte direkt praktisch im Wasser um. Im Rahmen der Videoanalyse erhält Du gezielte persönliche Rückmeldungen und arbeitest so an genau den Stellschrauben, die für DEIN Schwimmen relevant sind.

Mindestanforderung: Stabile Kraultechnik und eine sichere Pace von 2min/100m

Inhalte & methodischer Fokus

Das Schwimmwochenende verbindet Theorie, Praxis und individuelle Analyse nach dem ELSCH-Prinzip:

Schwerpunkte:
* Dynamik
* Koordination
* Rhythmus

Ziel: Erlernen und Meistern der dynamischen, koordinativen und rhythmischen Aspekte einer **effektiven, triathlonspezifischen Schwimmtechnik**

Leistungen im Überblick

* Teilnehmergeschenk
* 4 betreute Schwimmeinheiten
* Freier Eintritt ins Bad
* Persönliche Videoanalyse inkl. individueller Dynamik-Schwerpunkte
* 2 Theorievorträge mit Q&A
* Landtraining (Mobilisation & Dynamiktransfer)
* Herausarbeiten von 2–3 individuellen Dynamikaspekten inkl. passender Übungsvorschläge
* Follow-up: 30-minütiger Online-Call zur Techniküberprüfung und Erfolgskontrolle 2–4 Monate nach dem Wochenende

Philipp Sahm
Franziska-Puricelli-Straße 19
55543 Bad Kreuznach

T 0151 59422129
E philipp@sportelsch.de

Steuer-Nr.: 06/143/31482
Finanzamt Bad Kreuznach

N26 Bank AG
IBAN: DE48 1001 1001 2163 8183 99

Ablaufplan

Freitag, 26.02.2027
* ab 17:00 Uhr: individuelle Anreise
* 17:30 Uhr: Begrüßung und Ablaufplan (Gymnasium Kusel)
* 19:30 – 20:30 Uhr: 1. Schwimmeinheit inkl. Videoaufnahmen (Hallenbad Kusel)

Samstag, 27.02.2027
* 08:00 – 10:00 Uhr: Theorie zum Frühstück – Vortrag und Q&A (Gymnasium Kusel)
* 11:00 – 12:30 Uhr: 2. Schwimmeinheit (Hallenbad Kusel)
* 14:00 – 16:30 Uhr: Dynamikanalyse (ca. 15' Videobesprechung pro Teilnehmer:in)
* 18:00 – 19:30 Uhr: 3. Schwimmeinheit (Hallenbad Kusel)

Sonntag, 28.02.2027
* 08:00 – 10:00 Uhr: Theorie, Q&A & Landtraining (Gymnasium Kusel)
* 11:00 – 12:30 Uhr: 4. Schwimmeinheit (Hallenbad Kusel)
* 13:00 Uhr: Gemeinsamer Abschluss & Verabschiedung

Organisation & Rahmenbedingungen

* Ort: Hallenbad Kusel & Gymnasium Kusel
* Teilnehmerzahl: 6 – 10 Personen
* Coach: Philipp Sahm

Übernachtung & Verpflegung:
Weitgehend selbstorganisiert, auf Wunsch mit Empfehlungen.

Kosten
Preis: 149 € (Ermäßigung für sportELSCH gecoachte Athlet:innen gemäß Paket)
Zahlung: Vorab per Überweisung (keine Rückerstattung bei Nichtteilnahme).

Anmeldeschluss: Montag, 15. Februar 2027

Fazit

Das Schwimmwochenende „Wassertanz" ist kein klassischer Technik-Kurs, sondern eine Abenteuerreise in ein neues Schwimmgefühl. Nicht die üblichen „statischen Haltungskorrekturen" stehen hier im Fokus, sondern die dynamisches Elemente des Schwimmens (Koordination, Rhythmus). Es bietet den idealen Raum für ein ganz neues Schwimmerlebnis und die individuelle Weiterentwicklung mit dem Ziel, das triathlonspezifische Schwimmen auch dynamisch zu meistern und so ein Gefühl des „Tanzens im Wasser" zu entwickeln.

Weniger Anstrengung – mehr Wirkung.
Ganz im Sinne von sportELSCH.

Philipp Sahm
Franziska-Puricelli-Straße 19
55543 Bad Kreuznach
T 0151 59422129
E philipp@sportelsch.de
Steuer-Nr.: 06/143/31482
Finanzamt Bad Kreuznach
N26 Bank AG
IBAN: DE48 1001 1001 2163 8183 99