

15. JUNIORSCHWIMMTAG DES LSV BB

**'UNTERWASSERARBEIT – VORTRIEB OPTIMIEREN,
WIDERSTAND MINIMIEREN'**

TERMIN: 30.11.2019

SCHWIMMHALLE AM LUFTSCHIFFHAFEN

OLYMPISCHER WEG 2, 14471 POTSDAM



Leitung: Uwe Gerwien, Landestrainer am Stützpunkt in Brandenburg

Teilnehmer: Nachwuchsschwimmer/ innen der Jahrgänge 2010

Ablauf: **Treff: 9:45 Uhr vor der Schwimmhalle**
 10:00-12:00 Schwimmhalle
 12:15-13:30 Mittagspause (das Mittagessen ist im Lehrgangspreis inbegriffen)
 13:30-15:45 Athletik und Schwimmen im Schwimmhallenkomplex

Unkostenbeitrag: 40,00€

Seminarbeschreibung:

Beim 15. Juniorschwimmtag des LSV BB liegt der Schwerpunkt auf die Unterwasserarbeit. Die Vermittlung einer effizienten Schwimmtechnik sollte von Beginn der Nachwuchsausbildung an, einen großen Stellenwert einnehmen.

In spielerischer Form werden wir uns diesem Thema widmen. Die jungen Sportler werden durch ein vielfältiges Angebot von Technikübungen mit Widerstand und Vortrieb vertraut gemacht. Ergänzt wird der schwimmerische Teil durch spezifische Athletikübungen.

Geleitet wird der 15. Juniorschwimmtag des LSV BB von Uwe Gerwien.

Die Maßnahme richtet sich an alle Schwimmer/innen der 4.Klasse (Jg. 2010) die ein altersangemessenes Trainingsniveau vorweisen können.

Wir freuen uns auf euch!

Anmeldung solange Plätze frei sind, bis zum 15.11.2019 unter lehrwesen@lsv-brandenburg.de oder über die Anmeldemaske auf unserer Internetseite.