

# Kraultechnikkurs mit Katja Trosien

Drei Tage intensives Techniktraining mit  
Videoanalyse und individuellem Feedback



## Kursstruktur

- Kursdauer: Freitag, Samstag und Sonntag – jeweils 2 Stunden
- Individuelles Coaching in kleiner Gruppe (max. 5 Teilnehmer)
- Kernstück: Persönliche Videoanalyse mit individuellem Feedback zum Mitnehmen

## Ablauf & Inhalte

- **Freitag:** Begrüßung, Zieldefinition, theoretische Einführung in die Kraultechnik (Atmung, Körperhaltung, Armzug, Beinschlag), Videoaufnahme (unter Wasser und über Wasser) Deiner Kraultechnik und erste Analyse + individuelle Übungen zur direkten Verbesserung
- **Samstag:** Vertiefung der Kraultechnik (Armzug, Atmung + Wasserlage) im Wasser, individuelle Verbesserungstipps und gezielte Technik-Aufgaben
- **Sonntag:** Technik optimieren, Abschlussvideo aufnehmen, persönliches Feedback geben, Vergleich Vorher-Nachher, Videos und Tipps erhalten, Zusammenfassung und Abschluss.

## Besonderes Highlight für Dich

- **Videoanalyse – Deine Vorteile:**
  - Du erkennst Deine Technikfehler sofort
  - Du siehst, wie Du Dich im Wasser wirklich bewegst
  - Welche Anpassungen den größten Effekt bringen

***Durch eine verbesserte Technik kann der Krafteinsatz im Wasser deutlich effizienter gestaltet werden: Wer saubere Bewegungsabläufe und einen optimalen Wassergriff beherrscht, nutzt seine Energie gezielter und kann längere Strecken mit weniger Ermüdung schwimmen. So wird aus jedem Zug das Maximum herausgeholt und die Geschwindigkeit wird bei gleicher Anstrengung erhöht.***

Kursgebühr: 399 € pro Person