

Freiwasserc(h)amp: Mörbisch

Datum: 23./24. Mai 2020

Ort: Seebad Mörbisch; Seebadgelände, 7072 Mörbisch am See

Treffpunkt: Samstag, 23.05.2020; 9:00 beim Eingang Seebad Mörbisch

Kursdauer:

- Samstag: 9:00 – 18:30
- Sonntag: 9:00 – ca. 15:00

Trainer:

Matthias Schweinzer, 5-maliger Open Water EM-Teilnehmer;

Niko Dittrich, mehrfacher österreichischer Meister im Schwimmen

Inhalte:

- Freiwasser: Sichtung, Bojen, Orientierung, Körperkontakt, Sog
- Kraultechnik im Becken (Optional: mit individueller Videoanalyse)
- Landtraining für Freiwasser und Schultertraining
- Optimale Wettkampfvorbereitung und Wettkampfsimulation

Teilnehmer/innen: max. 20, mind. 10 Teilnehmer/innen

Mindestalter: 16 Jahre

Vom leicht fortgeschrittenen Schwimmer bzw. Triathleten mit einfachen Kraulkenntnissen (400m Kraulen am Stück sind wünschenswert) bis zum ambitionierten Hobbyathleten. Die Teilnehmer/innen werden nach ihren Fähigkeiten in Kleingruppen eingeteilt, um den größten Nutzen der Gruppenaktivitäten herauszuholen.

Kosten: € 99,- für das Camp. (Optional: € 50,- individuelle Videoanalyse)

Anmelden unter: www.openwaterchamps.at/

Hierbei gilt das First-Come-First-Serve-Prinzip.

Beinhaltet: Kursgebühr 2 Tage, Eintritt ins Seebad, Wettkampfverpflegung bei der Simulation, Wassersicherung, Kurssetzung

Mitzunehmen: Neoprenanzug (nicht verpflichtend), Schwimm- und Sportbekleidung zum Wechseln, Handtücher, optional Wärmemantel

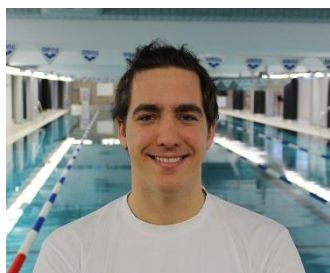
Verpflegung auf Eigenkosten: Eigenverpflegung oder gemeinsam in einem Restaurant vor Ort (noch in Planung)

Übernachtung: auf eigene Initiative und Kosten:

Email: tourismus@moerbisch.com Link: <http://www.moerbischamsee.at/>

Trainerteam:

Vita: Matthias Schweinzer



In seinen 20 Jahren als Profi-Schwimmer konnte sich Matzi bei fünf Open Water Europameisterschaften jedes Mal in den Top 20 Europas einordnen. Er ist zudem der erste Österreicher, der jemals bei einer Freiwasser-Weltmeisterschaft am Start war. Beim mehrjährigen Trainingsaufenthalt in einem Freiwasserstützpunkt in Deutschland konnte sich Matthias als Trainingspartner von Open-Water-Weltmeistern Knowhow von den besten Freiwasserschwimmern der Welt aneignen. Nachdem seine fünfjährige Zeit als Sportsoldat beim Bundesheer 2017 zu Ende ging, gibt er sein gesammeltes Freiwasser Knowhow an begeisterte (Hobby-) Triathleten und Schwimmer weiter.

Weitere Erfolge:

- 5 EM Teilnahmen im Freiwasser; immer in den Top 20 über 5km
- WM Teilnahme im Freiwasser
- 16 facher Staatsmeister
- Europacupsieg Türkei 5km 2011
- mehrere Europacup Podestplatzierungen und Top 5 Ergebnisse
- Sieger Austrian Open Water Cup 2012
- mehr als 450 Podestplätze

Vita: Niko Dittrich



Niko war 14 Jahre lang Leistungssportler im Schwimmen. In dieser Zeit konnte er sich für die Europäischen Olympischen Jugendtage 2009 sowie für die Junioren Europameisterschaft 2012 qualifizieren. Des Weiteren gewann er zahlreiche Staatsmeistertitel in allen Altersklassen. Er absolvierte zusätzlich eine Ausbildung zum Rettungsschwimmer und ist Mitglied der Österreichischen Wasserrettung. Als Schwimminstruktor sammelte seit mehr als 5 Jahren Trainerexpertise im Bereich des Anfängerschwimmens bis hin zur detaillierten Techniarbeit. Aufgrund seines Studiums der Sportwissenschaften erweitert er stets sein Wissen bezüglich Trainingsmethoden, Ernährung und dem Aufbau des menschlichen Körpers.

Erfolge auf einen Blick:

- 4-facher Staatsmeister
- Teilnahme Junioren Europameisterschaft und Olympische Jugendtage
- mehrmaliges Mitglied des Jugend- und Juniorennationalteams
- 14 Jahre Praxiserfahrung
- Trainer bei SV Simmering, Privatstunden, Kinderschwimmen

Beschreibung Campinhalte:

Mit der korrekten Kraultechnik, Freiwasserskills und optimalen Wettkampfvorbereitung zur Steigerung der eigenen Leistung.

In den zwei Tagen sollen die wichtigsten Aspekte des Freiwasserschwimmens abgedeckt werden. Diese sind eine solide Kraultechnik, eine optimale Orientierung im Freiwasser, das Schwimmen in der Gruppe, sowie eine bestmögliche Wettkampfvorbereitung. Mit diesem Set an Wissen soll die Leistung aller Teilnehmer/innen gesteigert werden. Als Standort eignet sich das Seebad Mörbisch (Schwimmbecken und Seezugang) am Neusiedlersee optimal.

Tag 1: Technik im Becken und Einstieg ins Freiwasser

Am Ende des Tages soll der/die Teilnehmer/in über ein besseres Wissen der Kraultechnik verfügen, wissen woran man in Zukunft arbeiten soll, sowie die Besonderheiten des Freiwassers kennen.

Tag 2: Freiwasser und Wettkampfvorbereitung

Am Ende des Tages sollen der/die Teilnehmer/in besser im freien Gewässer und in Gruppen schwimmen können sowie eine Sicherheit für Wettkampfteilnahmen aufbauen. Damit die Erkenntnisse des Camps nicht vergessen werden, wird zeitnah ein digitales Handout an alle Teilnehmer/innen versendet.

Optional: individuelle Videoanalyse (für einen Preis von € 50,-)

Für Interessierte (max. 5 Plätze) gibt es die Möglichkeit eine individuelle Videoanalyse durchzuführen. Hierzu werden mehrere Längen mit zwei Kameras gefilmt und die Sequenzen zusammengeschnitten. Im Anschluss wird die Technik gemeinsam analysiert. Damit das Wissen nicht verloren geht, wird ein Feedbackbogen erstellt, der auch Übungen und Verbesserungsmöglichkeiten aufzeigt.

Armzug unter Wasser

Fehler	Vorhanden
Der Arm geht gestreckt nach unten. (du verlierst wertvolle Zuglängen)	<input type="checkbox"/>
Du ziehst viele Luftblasen mit deiner Hand mit	<input type="checkbox"/>
Dein Ellbogen stellt sich nicht auf (somit verlierst du wichtige Antriebsfläche und kannst nur schwer Kraft aufbauen)	<input type="checkbox"/>
Deine Hand überholt deinen Ellbogen (du kannst nur schwer Kraft aufbauen)	<input type="checkbox"/>
Dein Ellbogen überholt deine Hand (du musst deine Hand noch nachdrehen und kannst nur schwer Kraft aufbauen)	<input type="checkbox"/>

Beispiel: Feedbackbogen der Videoanalyse

Natürlich wird das Video als digitale Kopie zur Verfügung gestellt.

Wir sind der Überzeugung, dass diese Methodik das meiste aus den zwei Tagen herausholt, um deine Leistung bei Wettkämpfen im Freiwasser zu verbessern, ohne dich zu überfordern oder wichtige Aspekte auszulassen. Des Weiteren ist dieses Camp eine wunderbare Chance für eine gelungene Generalprobe vor dem Schwimmfestival in Mörbisch.

Wir freuen uns, auf euer Kommen!

Euer Trainerteam Niko und Matzi



Zeitplan und Inhalte Freiwasserc(h)amp Mörbisch

(Änderungen vorbehalten)

	Samstag	Sonntag
Fokus	"Technik" + "Sichtung"	"Freiwasser und Wettkampf"
07:00	Anreise	Morgenlauf (optional)
07:30		Frühstück
08:00		
08:30		
09:00	Begrüßung und Aufwärmen	Schultertraining
09:30	Technik Grundlagen (Becken)	Gruppenübungen Pendelschwimmen, Bojen (Becken und Freiwasser)
10:00		
10:30		
11:00	Umziehen	Optional: Gemeinsames Mittagessen
11:30	Vortrag Freiwasser, Kraultechnik, WK	
12:00	Vorbereitung	Besprechung Wk Vorbereitung
12:30		WK Vorbereitung
13:00	Optional: Gemeinsames Mittagessen	"WK"-Simulation + Abschluss
13:30		
14:00		Landtraining
14:30	Technik (spezielle Übungen, Sichtung) (Freiwasser)	Abreise
15:00		
15:30		
16:00	Ausklang, reservierte Zeit für Q&A bzw. Videoanalyse	
16:30		
17:00	Optional: Gemeinsames Abendessen	
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		

Legende:

Landtraining	Freizeit/Erholung
Wassereinheit	Vorträge/Theorie

Teilnahmebedingungen und Haftungsausschluss:

Für den Fall meiner Anmeldung sowie Teilnahme erkenne ich den Haftungsausschluss der Veranstalter für Schäden jeder Art an. Dies gilt für Unfälle während und abseits des Schwimmens, verlustige Bekleidungsstücke und andere Gegenstände. Ich werde gegen die Veranstalter keine Ansprüche wegen Schäden und Verletzungen jeglicher Art geltend machen, die mir durch meine Teilnahme entstehen könnten. Ich erkläre, dass ich für die Teilnahme an diesem Schwimmcamp ausreichend trainiert habe, körperlich gesund bin und mir mein Gesundheitszustand ärztlich bestätigt wurde. Ich habe selbst für einen umfassenden Versicherungsschutz zu sorgen (auch für einen etwaigen Hubschraubereinsatz) und den Weisungen der Veranstalter Folge zu leisten. Ich bin damit einverstanden, dass die in meiner Anmeldung genannten Daten, die von mir im Zusammenhang mit meiner Teilnahme gemachten Fotos und Filmaufnahmen - ohne Vergütungsansprüche meinerseits genutzt werden dürfen (nur für Verwendung im kleinen Rahmen wie z.B. auf der Veranstalterhomepage). Ich erkläre mich einverstanden, dass meine Daten zu Werbezwecken (gilt nur für „Newsletter“, die natürlich abbestellt werden können) bezogen auf Veranstaltungen der Open Water-C(h)amps genutzt werden können. Ich anerkenne, dass sich der Veranstalter das Recht vorbehält, mich bei nachgewiesenem Verstoß gegen obige Verpflichtungen von der Veranstaltung auszuschließen. (Hinweis lt. Datenschutzgrundverordnung der EU: deine Daten werden maschinell gespeichert).

Zahlungsmodalitäten: Die Zahlung kann in bar bei Campbeginn oder per Überweisung auf das folgende Konto getätigt werden:

Kontoinhaber: Matthias Schweinzer
IBAN: AT18 1420 0200 1153 3206
BIC: EASYATW1
Referenz: OW Mörbisch- dein Name

Stornierungen: können nur per E-Mail (openwaterchamps@gmail.com) entgegengenommen werden. Die Stornierung wird mit dem Tag des Einlangens des Emails wirksam. Es gelten grundsätzlich nachstehende Stornobedingungen:
Stornierungen bis 1 Monat vor Campbeginn: kostenfrei
Stornierungen bis 7 Kalendertage vor Campbeginn: 50 % des Beitrages
Stornierung in den letzten 7 Kalendertagen bis zum Campbeginn und danach: 100 % des Beitrages.

Die Stornogebühr entfällt, wenn von dem/der Teilnehmer/in ein/e Ersatzteilnehmer/in nominiert wird, der/die die Veranstaltung besucht und den Veranstaltungsbeitrag leistet. Der/Die ursprüngliche Teilnehmer/in bleibt jedoch für die Kurskosten haftbar.