



Konfiguration und Trimm

Samstag, 27. Juni 2020, 10:00 – 16:00 Uhr
Sprungbecken im Freibad Badepark Ellental

Liebe TSC'ler,

wir bieten dieses Jahr einen Kurs **Konfiguration und Trimm** an.

Der Kurs ist für alle offen, die gerne ihre Ausrüstung für einen horizontalen Trimm verändern und anpassen möchten.

Kursbeschreibung und Kursziel:

In den letzten Jahren hat sich im Bereich der Ausrüstung einiges verändert und einige Übungen im DTSA-Bereich sind hinzugekommen, die selbst Ausbilder früher so nicht gelernt haben. In diesem Kurs soll jeder Teilnehmer praxisgerecht die Möglichkeit erhalten, diese Neuerungen zu üben und wichtige neue Aspekte kennenlernen.

Die Inhalte sind:

- Konfiguration der eigenen Ausrüstung prüfen und verbessern
- Streamline, Schlauchführung oder Gewichtsverteilung optimieren
- Entspannte horizontale Schwimmlage für sich finden
- Boje in horizontaler Schwimmlage setzen
- Handling von langem Schlauch
- Korrektur durch Videoanalyse für ein Feintuning

Voraussetzungen:

- Mindestalter 14 Jahre (bei Minderjährigen ist eine Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten notwendig)
- mind. DTSA *
- gültige Tauchtauglichkeit (TTU)

Kosten für den Kurs: (Die Mitgliedschaft im TSC vorausgesetzt!)

Erwachsene ab 18 Jahre: 15 €
Jugendliche bis 18 Jahre: 10 €

Nicht inbegriffen ist der Eintritt ins Freibad.

Mitbringen:

- vollständige Ausrüstung wie für das Freigewässer (realitätsnahe Bedingung)
- Taucherpas und TTU
- eine gute Haushaltsschere
- wer will oder hat einen alten Fahrradschlauch
- falls vorhanden Werkzeug (passenden Gabelschlüssel und Inbus) für Automaten

Nachfragen und Anmeldung bei: Wolfgang Essich Tel.: 0177 8679790
E-Mail: tauchlehrer@essichnet.de

Anmeldeschluss ist der 3. Juni 2020

Internet: www.tsc-bietigheim.de www.diehaie.de

Tauch-Sport-Club Bietigheim e.V., Postfach 1710, 74307 Bietigheim-Bissingen
1. Vorsitzender: Reiner Hundshammer, Clara-Schumann-Str. 4/1, 74379 Ingersheim, Telefon 07142 55516
IBAN: DE44604500500007764590 - BIC SOLADES1LBG, KSK Ludwigsburg
E-Mail vorstand@tsc-bietigheim.de