



TOTAL IMMERSION - **Schwimmen neu denken und erleben**

Oft halten wir an alten Denkmustern fest, die wir über Jahre hinweg erlernt haben und kommen vielleicht auch gar nicht auf die Idee, einmal einen anderen, neuen Blickwinkel auszuprobieren. Beim Kraulschwimmen hat man irgendwann einmal gelernt, dass man mit den Beinen fest strampeln und mit den Armen fleissig nach hinten ziehen muss, um schnell und weit vorwärts zu kommen. Auch das Ziehen in S-Form wurde lange propagiert, ohne es gross in Frage zu stellen. Erst als die ersten Schulterprobleme auftraten, war man bereit, die Sache neu zu überdenken. Aber vielleicht wäre eine grundsätzlich andere Denkweise ja viel besser und einfacher und das Schwimmen würde dadurch mehr Spass machen.

Wie offen bist du für Neues? Hast du Interesse an einem neuen Schwimmgefühl und bist du bereit, einen Versuch zu wagen?

Der Total Immersion-Gründer Terry Laughlin, erfolgreicher Coach und Langstreckenschwimmer, hat bereits in den 1990er Jahren damit angefangen, Schwimmen genauer unter die Lupe zu nehmen und wissenschaftlich zu untersuchen. Als junger Collage-Trainer stellte er dabei fest, dass die vermeintlich talentierten Schwimmer wesentlich weniger arbeiteten und viel leichter durchs Wasser zu gleiten schienen, als die anderen Schwimmer. Die scheinbar untalentierten Schwimmer, die versuchten ihre Defizite durch mehr Strecke und Krafttraining wett zu machen, hatten nur mässigen Erfolg.

Er beschloss daher, sowohl die Schwimmtechnik als auch die Lern- und Trainingsmethode genauer zu untersuchen und grundlegend zu ändern. Dabei stand er in Kontakt mit anderen Trainern, die ebenfalls neue Ideen hatten und an neuen Methoden arbeiteten, befasste sich mit Büchern und neuen Studien zu Hydrodynamik, Schwimmverhalten von Delfinen, Hirnforschung und allem, was ihm wichtig erschien, um das Thema Schwimmen neu zu betrachten. Er ging sogar so weit, alles, was ihm im Leben begegnete, mit dem Schwimmen in Verbindung zu bringen und zu prüfen, ob es einen Vorteil bringt.

Die Ergebnisse seiner Arbeit hat er in zahlenreichen Büchern und Seminaren an Schwimmer allen Alters und aller Schwimmniveaus weitergegeben. Mittlerweile gibt es eine grosse, weltweite TI-Fangemeinde und über 300 ausgebildete TI Coaches, welche dieses Wissen weitergeben.

Total Immersion ist:

- Ein **effizienter Schwimmstil**, wie er auch bei der Weltelite zu sehen ist
 - präzise, ästhetisch und erfolgreich
 - für jeden erlernbar
 - mit einem besseren Schwimmgefühl

- Eine **wirkungsvolle Lehrmethode**, mit der man sich auf jedem Niveau verbessern kann
 - mit schrittweisen, aufeinander aufbauenden Übungen
 - mit Verständnis dafür, was im Wasser genau passiert
 - mit positiven Erfahrungen und somit voller Motivation und Begeisterung

- Eine **zielführende Trainingsmethode** die
 - daran arbeitet, Probleme zu lösen
 - abwechslungsreich und präzise ist
 - bereits kleine Fortschritte messbar macht
 - dafür sorgt, dass man sich auch noch nach Jahren weiter verbessert

Man sagt, Schwimmen besteht zu 70% aus Technik und zu 30% aus Fitness. Warum also im Training nicht den Fokus auf die Verbesserung der Technik legen? Die Fitness gibt's automatisch dazu. Nur so erreichst du Kaizen, den Weg kontinuierlicher Verbesserung.

Schwerpunkte sind:

- Wasserwiderstand reduzieren
- Stabilität erlangen
- Verwendung grosser Muskelgruppen statt kleiner
- Gelenkschonende Bewegungen
- Keine unnötige Energieverschwendung durch aufschäumende Bewegungen
- Schwimmen mit dem ganzen Körper / Nutzung der Schwerkraft

Neugierig geworden? Dann besuche einen Workshop oder buche ein Einzelcoaching!

Als zertifizierter TI Coach biete ich Workshops auf allen Niveaus sowie Einzelcoaching und Videoanalyse an. Für TI Schwimmer gibt es zudem die Möglichkeit, sich individuelle Trainingspläne erstellen zu lassen, um seine Ziele zu erreichen.

Hier bekommst du klare Informationen, was und wie du etwas an deinem Schwimmen verbessern kannst, um effizienter und somit schneller und kraftsparender zu schwimmen. Mit fokussierten Übungen kannst du alte Gewohnheiten überwinden und durch eine wirkungsvolle Technik ersetzen.

Mehr Infos findest du auf meiner Website **swim-streamline.com**

Du hast zudem die Möglichkeit, mit Büchern und Selfcoaching-Produkten von TI dein Schwimmen zu verbessern. Du erhältst die Downloads im Onlineshop unter:

www.totalimmersion.net/store/

Benutze beim Kauf den Rabattcode „**coachsabine**“ und erhalte 10% Preisnachlass!

Für Fragen stehe ich dir gerne zur Verfügung!

Dein TI-Coach

Sabine Vollmer

