



Wasserski

SAMSTAG/SONNTAG, 6./7. JULI 2019, MOLS – WALENSEE

Wasserski ist nicht nur elegant und aufregend, sondern eine gesunde Sportart im Freien in und auf dem Wasser. Zudem werden alle Muskelgruppen gefordert: beim Ausbalancieren, Starten und Kurvenfahren wechseln sie ständig zwischen An- und Entspannung und werden so ideal trainiert.

Voraussetzungen

Gute Handfunktion um das «Trapez» halten zu können.
Genügend Kraft in den Armen um sich vom Boot ziehen zu lassen.
Du kannst schwimmen.
Du magst das Tempo und kannst in den Wellen das Gleichgewicht halten.

Ziel

Ufer- und Wasserstart erlernen sowie die ersten Kurven auf dem Wasser geniessen.

Zeitraumen 09.30-16.30 Uhr

Kursleitung Albert Lendi, [Wasserskiclub Walensee](#)
Fachkundiges Personal vom Wasserskiclub

Ski nautique

SAMEDI/DIMANCHE 6/7 JUILLET 2019, MOLS – LAC DE WALENSTADT

Le ski nautique n'est pas seulement élégant et passionnant, il est aussi bon pour la santé et il se pratique en plein air, sur un élément magique, l'eau. Et pour ne rien gâcher, ce sport sollicite tous les groupes musculaires car il est très varié: il faut garder l'équilibre, sortir de l'eau pour démarrer et faire des virages. Les muscles sont donc constamment tendus puis détendus, ce qui constitue l'entraînement idéal.

Prérequis

Pouvoir tenir le trapèze.
Avoir assez de force dans les bras pour se laisser tirer par le bateau.
Savoir nager.
Aimer la vitesse et pouvoir garder l'équilibre sur les vagues.

Objectif

Apprendre à démarrer du ponton et de l'eau et commencer à faire les premiers virages sur l'eau.

Horaires 09 h 30-16 h 30

Responsable du cours Albert Lendi, [Club de ski nautique Walensee](#)
Le personnel formé et expérimenté du Club de ski nautique