



Voksen Vandkræk Begynder

Beskrivelse og forudsætninger:

Voksen Vandkræk Begynder er for nybegynderen, som gerne vil lære de grundlæggende færdigheder i vand, og blive tryk ved at befinde sig i vand.

Undervisningen fokuserer på vandtilvæning, gennem øvelser der forbedrer den basale svømmeteknik. Der arbejdes med mange gentagelser, så man som svømmer har god tid til at lære en færdighed, og når at blive helt tryk ved en øvelse.

Der arbejdes med øvelser ud fra de fire grundfærdigheder:

- Elementskift
- Balance
- Bevægelse
- Vejtrækning

Træneren vil hjælpe hvert individ i vedkommendes tempo med at nå de mål de sammen sætter.

Træneren er desuden med i vandet og særligt opmærksom på de enkelte svømmers behov og udfordringer.

Der laves fælles aktiviteter for at styrke sammenholdet og sammen deles om ofte ens udfordringer. Ydermere tilbydes der individuel undervisning of fokus efter behov.

Forudsætningerne for at gå på holdet, er at svømmeren har lyst til og mod på at blive mere tryk i vandet og lære noget nyt. Der er ingen krav om færdigheder til nye svømmere på holdet.