



Børn Vandkræk

Beskrivelse og Forudsætninger:

Børn Vandkræk er til børn mellem 6 og 12 år, der gerne vil blive trygge i vandet.

Der er kun 6 pladser på holdet, og derfor har træneren god tid til den enkelte.

Der bliver arbejdet med tryghed i vandet, gennem de 4 grundfærdigheder (vejrtrækning, balance, fremdrift og elementskift), med selvredning, samt introduktion til stilarterne på begynder-niveau. Der arbejdes med mange gentagelser, så man har god tid til at lære en færdighed, og når at blive helt tryk ved øvelsen.

Træneren er erfaren inden for både undervisning af børn og vandkrække, og vil hjælpe hvert individ i vedkommendes tempo, med at nå de mål de sætter sammen.

Forudsætningerne for at gå på holdet er, at du har lyst til og mod på, at blive mere tryk i vandet. Der arbejdes med grundliggende øvelser, og der er ingen krav om færdigheder til nye på holdet, andet end at være vandkræk, og et ønske om at finde glæden ved at være i vand.

Målsætninger:

- At blive tryk og glad i og omkring vandet, gennem kendskab til de 4 grundfærdigheder.
- At blive mentalt og teknisk mere stabil i vandet, og klar til at kunne starte på et almindeligt børnehold – fx Børn Begynder.
- At skabe gode oplevelser med vandet, i samarbejde med træneren og de andre deltagere på holdet.
- At blive mindre/helt fjerne vandkrækken.
- At overskride og rykke egne grænser.