



Challenge 12-18 år

Beskrivelse og Forudsætninger:

Challenge er for unge i alderen 12-18 år, som svømmer for at have det sjovt i vandet sammen med jævnaldrende, samt for motionens skyld. Det er et hold som er udviklet til de svømmere, der syntes det er sjovt at være aktiv i vandet, men som ikke har lyst til at svømme på eliteniveau, og som gerne vil have et andet fokus end udvikling af de 4 stilarter.

Undervisningen på holdet fordeles ligeligt mellem almindelig banesvømning og alternative aktiviteter. Der vil være teknikundervisning i de forskellige discipliner, med henblik på at blive bedre til de alternative aktiviteter. De alternative aktiviteter er trænerorganiserede aktiviteter, der bl.a. består af diverse konkurrencer, udfordringer, samarbejdsøvelser og lege i vandet.

Træneren sørger for et program til hver gang, og modtager gerne ønsker fra svømmerne, således at aktiviteterne planlægges ud fra hvad svømmerne helst vil lave, så længe det passer ind i holdbeskrivelsen.

Udover svømmeundervisning og aktiviteter, er der også fokus på det sociale sammenhold mellem svømmerne på holdet.

Derudover kan man forvente, at der indgår PLUS-aktiviteter i undervisningen i løbet af sæsonen. PLUS aktiviteter er:

- Polo
- Livredning
- Udspring
- Kunstsvømning (synkro)

Målsætninger:

- At holde sig i form.
- At have det sjovt i vand.
- At have et socialt sammenhold på holdet.
- Legeaktiviteter og konkurrencer.
- Vedligeholdelse af den svømmeteknik man tidligere har lært.
- Tekniktræning, med henblik på, at det bruges i aktiviteterne.
- Inddragelse af PLUS-aktiviteter i løbet af sæsonen.