



## Voksen Crawl Begynder

### Beskrivelse & Forudsætninger:

Voksen Crawl Begynder er til svømmeren der gerne vil lære og mestre svømmeteknikken i crawl. Du har måske prøvet eller lært crawl for mange år siden og vil gerne genopfriske det.

Du synes måske, at mere end én bane (25 m) virker uoverskueligt.

På Voksen Crawl Begynder vil den grundlæggende crawlteknik blive gennemgået. Når først de grundlæggende ting er på plads, vil man opleve, at det bliver nemmere at svømme flere baner i træk. Herefter vil fokus være på lidt længere distancer, så svømmeren lærer at tage flere baner i træk, uden at holde pause.

Holdet er for nybegyndere til motionister, som kan svømme op til 600 m. på 30 min.

Træneren sørger for et varieret program fra gang til gang. Der gives individuel undervisning efter behov. Træneren tilrettelægger et program til hele holdet, ud fra hvad svømmerne ønsker at arbejde med. Man har derfor mulighed for at påvirke og bidrage til undervisningen.

### Målsætninger:

- Lære den grundlæggende crawlteknik.
- Effektiv vejrtrækning i crawl.
- Korrekt position i vandet.
- Lære at svømme flere baner i træk.
- At skabe fremdrift og opdrift.