



Voksen Crawl Open Water

Beskrivelse & Forudsætninger:

Voksen Crawl Open Water er holdet til dig, som ønsker at lære omkring den særlige crawlteknik til brug i åbent vand.

Når man tilmelder sig dette hold, dækker det 1 ugentlig indendørs træning. Vi tilbyder desværre ikke selve Open Water-delen.

At svømme crawl udendørs, er meget forskelligt fra at svømme crawl indendørs. Der er mange faktorer, der påvirker en når man svømmer udendørs (strøm, bølger, sigtbarhed, vandtemperatur, påklædning mm.) hvilket også medfører, at man skal svømme med en anden teknik, for at opnå den bedst mulige svømmestil og effektivitet.

Man lærer fx omkring vejrtrækning, optimale armtag og hvordan man orienterer sig i åben vand.

Målsætninger:

- At lære omkring optimal vejrtrækning – og at kunne trække vejret til begge sider, da man ikke ved hvilken side bølgerne kommer fra når man svømmer i åbent vand.
- At lære omkring høje albuer i vandet, da det er vigtigt for afviklingen af et armtag i åbent vand.
- At lære om forsvarligt elementskift fra vand til land.
- At lære at agere og orientere sig i forskellige retninger.
- At lære om kontrol og balance af kroppen i uroligt vand.
- At kunne svømme 400 m uden pause.
- At lære omkring udnyttelse af bølger.
- At lære omkring sikkerhed i åbent vand.