



Voksen Svømmetræning Begynder

Beskrivelse & Forudsætninger:

Voksen Svømmetræning Begynder er holdet til dig, der gerne vil lære og mestre svømmeteknikken i alle 4 stilarter. Du har måske prøvet eller lært en eller flere af stilarterne for mange år siden, og vil gerne genopfriske det.

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

På holdet gennemgås den grundlæggende svømmeteknik i alle 4 stilarter. Når først de grundlæggende ting er på plads, vil svømmeren 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 de grundlæggende teknikker i alle 4 stilarter; crawl, rygcrawl, brystsvømning, butterfly
- At opnå effektiv vejrtrækning.
- At skabe fremdrift og opdrift.
- Korrekt position i vandet.
- Lære at svømme flere baner i træk.