



Voksen Vandkræk Begynder

Beskrivelse og Forudsætninger:

Voksen Vandkræk Begynder er for nybegynderen, som gerne vil lære de grundlæggende færdigheder i vand, og blive tryk ved at befinde sig i vand.

Undervisningen fokuserer på vandtilvæning, gennem øvelser der forbedrer den basale teknik. Der arbejdes med mange gentagelser, så man har god tid til at lære en færdighed, og når at blive helt tryk ved en øvelse.

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

Forudsætningerne for at gå på holdet, er at du har lyst til og mod på at blive mere tryk i vandet og lære noget nyt. Der arbejdes med grundlæggende øvelser, og der er ingen krav om færdigheder til nye svømmere på holdet. Der er en træner med i vandet. Man må gerne benytte opdriftsmidler, som fx en aquaorm.

Målsætninger:

- Vejtrækning: Have hovedet under overfladen, udånding under overfladen, vejtrækning samtidig med fremdrift. Målet er at opnå en kontrolleret og effektiv vejtrækning.
- Flyde: Lær at komme fra stående til liggende position både på mave og ryg.
- Fremdrift/opdrift: Skabe fremdrift med arme og ben. Bevægelse i vandet.
- Elementskift: Kom fra kant til vand og tilbage igen. Brug af redskaber. Lær at slippe og sætte af fra kant og bund.
- Balance: Position i vandet. Opnå en stabil og kontrolleret position i vandet, på både mave og ryg.
- Grundlæggende teknik: crawl, brystsvømning og rygcrawl/rygsvømning.
- At overskride og rykke egne grænser.