



## Voksen Vandkræk Let Øvede

### Beskrivelse og Forudsætninger:

Voksen Vandkræk Let Øvede er holdet for dig, der har de grundlæggende færdigheder i vand. Holdet er for dig der gerne vil lære mere, og udbygge dine svømmetekniske færdigheder, samt lære at være tryk på dybere vand.

Vi arbejder på at udvide de færdigheder, man opnår på et Voksen Vandkræk Begynder, og at tilføje nye øvelser, så man opnår øget kontrol i vandet. Der arbejdes med mange gentagelser, så man har god tid til at lære en færdighed, og man når at blive helt tryk ved en øvelse. Der arbejdes henimod at man kan svømme uden opdriftsmidler.

Der laves fælles aktiviteter, og der gives individuel undervisning efter behov.

Der er en træner med i vandet, hvis svømmerne ønsker det.

Forudsætningerne for at deltage på holdet, er at man opfylder målsætningerne for Voksen Vandkræk Begynder.

### Målsætninger:

- Udvidet teknik i crawl, rygcrawl og brystsvømning.
- Introduktion til butterflybevægelsen.
- Dyk til bunden på lavt vand.
- Fremdrift under overfladen.
- Rotation i vandet (vending fra mave til ryg til mave).
- Træde vande.
- Præsentation af dybere vand.
- Lære at svømme uden opdriftsmidler.
- At overskride og rykke egne grænser.

