



Voksen Vandkræk Øvede

Beskrivelse og Forudsætninger:

Voksen Vandkræk Øvede er holdet for dig, der har de grundlæggende færdigheder, og som kan begå sig på dybt vand. Svømmerne præsenteres for forskellige aktiviteter, der skubber til grænserne for det man "tør", så man lærer at håndtere nye situationer, og opnår fuldstændig kontrol på dybt vand.

Holdet skal ses som et springbræt til, at man helt kan slippe sin vandkræk, og er klar til at modtage undervisning på lige vilkår med "ikke vandkrække".

Der laves fælles aktiviteter, og 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.

Forudsætninger for at deltage på holdet:

- At være tryk på dybt vand.
- At kunne svømme to baner uden hjælpemidler.
- At man opfylder målsætningerne fra Voksen Vandkræk Let Øvede.

Målsætninger:

- Finpudsning af svømmeteknikker i de 4 stilarter.
- Vendinger.
- Hovedspring.
- Livredning.
- Kontrol på dybt vand.
- Dykning.
- Øget udholdenhed.
- Øget forståelse for fremdrift.
- Kropsbevidsthed i forhold til specifik svømmeteknik.
- At overskride og rykke egne grænser.