

Learn2Swim

<p>Holdet er for voksne begyndere. Her vil de lære de basale færdigheder når man skal bevæge sig i vandet. Holdet er perfekt for førstegangssvømmere.</p> <p>Der vil blive undervist i at flyde, og hvordan man skaber en god fremdrift, når man skal svømme crawl og rygsvømning.</p>	<p>VIL LÆRE:</p> <ul style="list-style-type: none">• Begyndende crawl• Begyndende rygsvømning• Flydeøvelser på både mave og ryggen.• At dykke i længere tid under vand
--	---

Letøvede

<p>Holdet er tiltænkt for voksne som har prøvet vores begynderhold eller føler sig habile i vand, men gerne vil lære at blive endnu bedre.</p> <p>SKAL KUNNE:</p> <ul style="list-style-type: none">• Svømme 50 meter uden pause.• Have hovedet under vand.• Kendskab til crawl og rygsvømning kan være gavnligt.	<p>VIL LÆRE:</p> <ul style="list-style-type: none">• Crawl og rygsvømning på let øvet niveau• Introduktion til brystsvømning og butterfly• Kunne svømme 100 meter medley• Kunne svømme længere• At udføre en kolbøttevendning
---	---

Svømmeteknik

<p>Holdet er for voksne, som har noget kendskab til svømning, og som gerne vil forbedre deres teknik. Man skal som minimum have kendskab til crawl og rygsvømning samt kunne svømme 200 meter uden pauser. Der vil være undervisning i de 4 svømmestilarter. På holdet forsøges der, at blive skabt et sammenhold deltagerne imellem.</p> <p>SKAL KUNNE:</p> <ul style="list-style-type: none">• Svømme 100 meter crawl uden pause• Svømme 50 meter rygsvømning uden pause.	<p>VIL LÆRE:</p> <ul style="list-style-type: none">• Crawl og rygsvømning med fokus på at mindske vandmodstand og øge ens fremdrift.• Kunne svømme længere distancer før der er behov for pauser.• Begyndende brystsvømning• Hvis ønske, er der mulighed for at lære om butterfly også.• Introduktion til kolbøttevendinger <p>Nogle fra holdet har ønsket at stille sammen op til Christiansborg rundt. Dette er ikke et krav for deltagelse.</p>
--	--