



VIDEBÆK SVØMME CLUB
Sammen skaber vi fællesskabet

SWIMFIT – TEKNIK DU BLIVER STÆRKER AF **Vandglæde for dig, der elsker at svømme**

Det gamle "Start2Crawl" har fået nyt navn, da holdet er mere end bare at lære at svømme crawl!

Hvem: Voksne og unge, der gerne vil lære at svømme crawl og andre stilarter

Krav: Du skal være tryk ved vandet – men du behøver ikke kunne svømme fx crawl i forvejen.

Niveaudeling: Banerne er inddelt i 3 niveauer, begynder, let øvede og øvede

Hvad er SWIMFIT: For dig der gerne vil lære crawl **helt fra bunden** – eller for dig, der vil forbedre din teknik, så du kan svømme mere ubesværet og med bedre vejtrækning

Vi arbejder med:

- Grundlæggende **vandposition og balance**
- Effektiv **vejtrækningsteknik** og udånding under vand
- **Armtag og benarbejde** i rytme og roligt tempo
- Øvelser med redskaber som plader og pullbuoys
- Fokus på **overskuelige delmål og små sejre**

Træningen tilpasses den enkelte, og du bliver guidet i et trykt og struktureret forløb – med masser af støtte og opmuntring undervejs.

Vi arbejder også med fx:

- Stilarterne rygcrawl, brystsvømning og butterfly
- Små tekniske øvelser, der forbedrer ovenstående stilarter
- Vendinger i forskellige stilarter
- Korrekte vejtrækningsteknikker til brystsvømning og butterfly

Hvem passer holder til:

- Dig, der aldrig har lært crawl før
- Dig, der bliver forpustet eller mister rytmen, når du svømmer
- Dig, der gerne vil blive bedre til rygcrawl, brystsvømning og butterfly
- Dig, der gerne vil bruge crawl som motionsform, men har brug for at starte rigtigt
- Dig, der vil svømme hurtigt og langt

Uanset alder, højde, drøjde eller erfaring – her er plads til alle – **kom og vær med i et stærkt fællesskab**