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 ende bare at lære at svømme crawl!

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

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

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

Sæson: Uge 35-13

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 vejrtrækning

Vi arbejder med:

- Grundlæggende **vandposition og balance**
- Effektiv **vejrtrækningsteknik** 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 trygt 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 vejrtrækningsteknikker 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**