

### **Vuxencrawl.**

Vi erbjuder kurser för dig som vill lära dig crawla med rätt teknik och för dig som vill finslipa eller vidareutveckla din crawlteknik. Kursen finns i två nivåer.

### **Vuxencrawl nybörjare:**

Vuxencrawl är en kurs för dig som vill lära dig crawla på ett avslappnat sätt och med rätt teknik. Vi tränar på grunderna till crawl, rätt andningsteknik och korrekt vattenläge. Vi provar även de andra simsätten som omväxling.

Förkunskap: Simkunnighet (att kunna falla i vattnet, få huvudet under ytan och efter att åter ha tagit sig upp till ytan, kan simma 200 meter på djupt vatten varav 50 meter på rygg)

### **Vuxencrawl fortsättning:**

Här vidareutvecklar vi och förbättrar din teknik, allt från vattenläge till sammansatt simning. Vi jobbar med simuthållighet, dvs att hålla en bra teknik över längre tid. Du kommer även få lära dig viltvända. Vi fortsätter att bryta av med de andra simsätten, men huvudfokus ligger fortfarande på crawl.

Förkunskap: Denna kurs riktar sig till dig som har gått nybörjarkursen eller har likvärdiga förkunskaper, dvs grunder i crawl med rätt andning samt s.k tävlingsryggsim. Simkunnig, 200 meter varav 50 m på rygg.

Mål: Att vidareutveckla simsätten crawl och ryggsim för att kunna simma 150 meter tekniskt korrekt crawl utan att stanna.

Minimiålder: 18 år

Tänk på att det går bra att använda friskvårdsbidraget till dessa kurserna.

### **Master Nivå 1**

Det är tre träningstillfällen per vecka med tränare och två lektioner varav 1 timme. Terminen börjar v.3 och avslutas 26 ingen träning på lov, röda dagar samt eventuell hemmatävling.

Info.

- Att utveckla sin simteknik i samtliga simsätt.
- Att kunna utöva lättare simtränings serier.

• Rätt träningsutrustning= paddlar,dolme,fenor och platta.**Förkunskaper:** Denna kurs riktar sig till dig som har gått crawlkurs fortsättning eller likvärdiga förkunskaper, dvs grunder i crawl med rätt andning samt s.k tävlingsryggsim. Simkunnighet på 200m varav 50m på rygg.

### **Master Träningsgrupp.**

Denna kursen är för dig som behärskar crawllet men vill finslipa din teknik i simsätten samt förbättra uthållighet. Här simmar vi ca 2000-3000 meter/pass. Förkunskaper: Du skall kunna simma crawl längre serier på olika farter. Möjlighet att kunna tävla på till exempel master tävlingar eller hemma tävlingar.

Info.

- Starttider (exempel 10x25 startid 1 min).
- Olika träningsfaser
- 3 träningar i veckan varav 2 med ledare
- Möjlighet till att tävla
- Lördagar egen träning (lättast med genomsimspass).
- Rätt träningsutrustning- paddlar,dolme,fenor och platta.

Förkunskaper: Du skall kunna simma crawl längre serier på olika farter. För del om du har gått master nybörjare eller likande kunskaper.

