

Crawl kurs for voksne

Har du lenge ønsket å lære å crawle? Eller ønsker du å forbedre teknikken din?

Våre kurs er rettet mot de som ønsker å lære å svømme crawl bedre, enten du er nybegynner eller kan en del. Målet er å beherske crawl. Kurset er også egnet for de som ønsker å prøve Triathlon.

Andreas Lidholm, hovedtrener i Ski SK, er ansvarlig for voksenkurset. Andreas har trent en svømmer med deltagelse i OL i 2004 og trent mange gode svømmere både på nasjonalt og internasjonalt nivå. Du vil få essensielle teknikk tips og andre gode råd under hele kurset.

Interessert? Meld din interesse her: skivuxencrawl@gmail.com

Har du spørsmål, send oss gjerne en epost. Du kan også ringe Andreas Lidholm, m: 93239924, (men epost er å foretrekke).

Voksen crawl HT 2019 – Langhus bad

Mer informasjon om kursinnhold, forutsetninger og mål finner du på neste side. Alle over 16 år er velkomne.

Kursene starter tirsdag 22. (FULLT), onsdag 23. og lørdag 26. januar

Tirsdager kl 21:00 – 22:00 nybegynnere, vokscrawl 1 og 2

Onsdager kl 21:00 – 22:00 nybegynnere, vokscrawl 1 og 2

Lørdager kl 10:00 – 11:00 Tri Swim

Type kurs	Dato NB Ikke kurs i uke 8!							
Nybegynner, tirsdag	22.01	29.01	5.02	12.02	26.02	5.03	12.03	19.03
Vokscrawl 1 og 2, tirsdag	22.01	29.01	5.02	12.02	26.02	5.03	12.03	19.03
Nybegynner, onsdag	23.01	30.01	6.02	13.02	27.02	6.03	13.03	20.03
Vokscrawl Tri Swim, lørdag	26.01	2.02	9.02	16.02	2.03	09.03	16.03	23.03

Kursene på tirsdager blir delt inn i 3 grupper; nybegynner, vokscrawl 1 eller vokscrawl 2, og fordelt over 5 baner i vannet.

1 kurs går over 8 ganger og koster kr 1600

Ønsker du å bli med, send en epost til skivuxencrawl@gmail.com

Skriv inn ditt navn og adresse og telefonnummer og beskriv kort dine ferdigheter i vannet. **Det spiller ingen rolle om du er helt nybegynner - jo mer er det å lære!**

Her finner du informasjon om kursene

Nybegynner

Forutsetninger: Brystsvøm minst 50 m, (dukke med hodet, flyte nogenlunde godt, etc.)

Kursets innhold: armteknikk benteknikk, øvelser (tekniske øvelser), sammensatt svømming, pusting, landøvelser, undervannsteknikk samt vendinger.

Målet med kurset: Lære grunnleggende teknikk, som inkluderer flyte, armteknikk, benteknikk, sammensatt svømming og pusting. Svømme minst 25-50 m crawl uten stopp.

Voksencrawl 1

Forutsetninger: Kan svømme minst 25-50 m crawl med hodet i vannet og pusting til siden.

Kursets innhold: Grunnleggende kunnskap for å svømme korrekt crawl. Puste riktig, flyte og bruke av benspark.

Målet med kurset: Finslipe teknikk, orke svømme lengre, svømme i forskjellige hastigheter, begynnende vending.

Voksencrawl 2

Forutsetninger: Kan svømme minst 100 m crawl med riktig pust og OK vendinger.

Kursets innhold: Du begynner å bruke klokken på veggen og starter å svømme serier i både crawl og bryst. Du får en bedre svømmeteknikk som igjen gir glede over lange distanser. Du begynner å svømme serier med variabler (f.eks. 8x50 m crawl etc.)

Målet med kurset: Svømmer lengre. Du lærer å svømme lengre distanser crawl, med repetisjon, som man bør ved trening.

Voksencrawl Tri Swim

Siste trinn i voksencrawl kursene. På dette stadiet kan du begynne å trene crawl. Du kan svømme lengre distanser uten å stopp, og du kan begynne med kondisjonstrening.

Du behøver ikke å holde på med Triathlon. Egnert for triatlonutøvere.

Forutsetninger: Du kan svømme en serie ex. 400 fri

Målet med kurset: å fullføre en treningsøkt på minst 2500 m

Kursets innhold: Du lærer å øve, og du lærer teknikker som forbedrer din crawl i langdistanse. Du begynner å kjøre treningsserier, sett og man benytter klokken for å holde tempoet.