

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.

Kurset starter tirsdag 23. april

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

Type kurs	Dato							
Vokscrawl 1 og 2, tirsdag	23.04	30.04	7.05	14.05	21.05	28.05	4.06	11.06

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. Egnet 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.