



Nyhedsbrev for Langgarvernes svømning februar 2014

Sæsonen er godt i gang, vi har haft undervisning 6 onsdage af Clara og Jakob, håber I har haft glæde af det, og har fået lært en masse teknik.

Her er et frisk input fra de to trænere, hvor de fortæller lidt om, hvad de sidste 4 gange skal bruges på. Husk undervisningen er om onsdagen fra kl 20-21.30

Her er nyt fra Jakob, for banen med de øvede/rutinerede crawlsvømmere:

For den meget øvede bane vil der de kommende fire gange være fokus på finpudsning af allerede gennemgåede øvelser samt fokuspunkter ift. rotation, fremføring, hovedposition og et effektivt armtag (især catch (der hvor fremdrift starter) og afslutning). De kommende gange vil være mere fokuserede på bestemte områder af armtaget, hvor vi indtil nu har haft et mere generelt fokus. Desuden vil fokus også lægge på koordinering af armtag, vejtrækning samt vigtigheden ved core stability (kropsstamme).

Her er nyt fra Clara, for banen med de knap så rutinerede crawlsvømmere:

Indtil videre har vi på den mindre øvede bane holdt et fast mønster i træningen med 1 times teknik, med mange øvelser, og ca. 30 minutters selvstyring (for de lidt mere udholdende), med mulighed for at øve lige præcis det man har brug for, og god mulighed for at spørge ind til alt hvad man kunne være i tvivl om. Vi svømmer korte distancer af gangen, så alle kan være med. Dette forsætter vi med, da det også giver mig som træner chance for at fokusere på den enkelte og overskud til at rette så mange detaljer som muligt.

Vi har efterhånden været igennem alle små dele af crawlarmtaget. Vi startede med lidt ben og vejtrækning, og herefter har der været fokus på den første del af armtaget samt "let" svømning med en god rytme og lange armtag. Senest har vi åbnet øjnene for den sidste del af armtaget, og alle brudstykker har været i centrum på forskellige tidspunkter. Fremadrettet skal vi have alle brudstykkerne samlet til super flot og flydende crawlsvømning, og der bliver dermed et lidt bredere fokus, så man får en naturlig fornemmelse for hvordan det skal gøres.

Til sidst vil jeg tilføje, at det er fedt at undervise jer og sjovt at følge med i udviklingen, der sker for hver en meter der svømmes - især for de, der kommer ofte er det tydeligt at se fremgangen. Glæder mig til de næste 4 gange! Kom glad :-)

Jeg skal hilse fra Clara og Jakob, og sige at de har nydt at undervise os voksne. Vi arbejder på en løsning, om at kunne forlænge undervisningen, der meldes ud om dette senere.

Husk vi har svømmetid om lørdagen også, uden undervisning, 50 m bassin og der er god plads.

Bedste svømmehilsner Lene