

Nyhedsbrev for Langgarvernes svømning september/oktober 2014.

Friskt nyt fra Clara og Jacob

Træning:

Vi får igen i år glæden af at være trænere for svømningen – vi glæder os meget! Det vil, ligesom sidste år, komme til at foregå således, at Clara står for den mere basale tekniske kunnen, mens Jacob vil tage sig af den mere fintekniske del af svømningen.

På begynder-banen tager vi den med ro. Der er relativt stor niveauspredning, men med stor fokus på forskellige teknikøvelser, kan alle være med og få noget ud af det – både de, der var med sidste år og har relativt godt styr på tingene, men også de helt nye crawlsvømmere. Vi vil arbejde med de forskellige dele af armtaget på skift, de første gange har vi øvet rotation og ”høje albuer”, men der er også plads til at svømme med en plade og øve helt basale ting som benspark og vejrtrækning mv., så frygt ej! Alle er velkomne ☺

For den øvede bane vil der blive bygget videre på sidste sæson. Det betyder, at vi fortsat vil arbejde med teknik, men i mindre grad end sidste år. I stedet for noget af teknikken vil der være længere distancer på programmet – selvfølgelig med teknisk fokus. Den første times tid vil blive en blanding af teknik og længere distancer; den sidste halve time vil bestå af en længere serie samt individuel fejlretning, hvor I også selv kan byde ind ift. tekniske spørgsmål.

Udstyr:

Til hver træning vil vi bruge plader og pull buoys – disse ting har vi i svømmehallen. Vi vil dog også bruge svømmefødder/zoomers (for den øvede del vil vi nu begynde at bruge det). Hvis man ikke har nogle og har lyst til at anskaffe sig nogle, kan de viste i linket anbefales.

<https://www.svoemmespecialisten.dk/shopexd.asp?id=632>

En snorkel kan også være god at anvende under den tekniske træning.

Forklaring af ord:

Vandtryk: Når man begynder at få fremdrift i armtaget.

Catch: Starten af armtaget – når man begynder at få vandtryk.

Afslutning: Sidste del af armtaget under vandet. Man slutter med at ”svirpe” vandet op.

Fremføring: Armtaget over vandet. Man skal svømme med en høj albue (dvs. albuen er tætteste del af kroppen på loftet).

Links:

Link til crawlteknik med Ian Thorpe.

<https://www.youtube.com/watch?v=NWifzHWBXps>

Generelt:

Den sidste onsdag i måneden er der selv træning, hvor vi kan øve os på alt det vi har lært. Vi har Clara og Jakob med resten af 2014.

Husk der er lukket i efterårsferien, så ingen svømning lørdag 11/10, onsdag 15/10 og lørdag den 18/10.

Om lørdagen har vi fået lov at svømme, mod at vi holder øje med os selv. Der er ingen servicering fra svømmehallens personale. Dog er der livreddere til stede, men ikke i hallen hele tiden. Så svøm mindst 2. Du skal være der lidt i fem, da døren bliver låst, og vi skal nå ind inden 17.

Billetter:

Få afleveret din gamle billet, når der udleveres en ny. Der vil være udlevering onsdag kl. 19.50 – 20.00 jeg er der de fleste onsdage, men efter onsdag 1/10 må I kontakte mig på naestformand@langgarverne.dk

Lørdag den 1. november er svømning aflyst, da svømmeklubben har svømmestævne.

Det var alt for denne gang, god træning

Bedste hilsener

Lene

--

Aktivitetsskalendar September svømning

uge38

onsdag 17 September Begynder:
Øvet:

lørdag 20 september Begynder:
Øvet:

uge39

onsdag 24 september Begynder:
Øvet:

lørdag 27 september Begynder:
Øvet:

uge40

onsdag 1 oktober Begynder:
Øvet:

lørdag 4 oktober Begynder:
Øvet:

Aktivitetsskalendar Oktober

uge40

onsdag 1 oktober Begynder:
Øvet:

lørdag 4 oktober Begynder:
Øvet:

uge41

onsdag 8 oktober Begynder:
Øvet:

lørdag 11 oktober Begynder:
Øvet:

uge42 "efterårsferie!"

onsdag 15 oktober Begynder:

--

Øvet:

lørdag 18 oktober Begynder:

Øvet:

uge43

onsdag 22 oktober Begynder:

Øvet:

lørdag 25 oktober Begynder:

Øvet:

uge44

onsdag 29 oktober Begynder:

Øvet:

lørdag 1 november Begynder:

Øvet: