

TEKNIKSKOLA CRAWLGRUPP

Ålder:

ca 7-11 år

Vad:

Grovteknik, benspark, simork, dvs att simma på låg fart och hålla tekniken i längre sträckor som 200 – 400 meter crawl och 200 meter rygg.

Träning:

2 pass/veckan, 60 min/träning (45 min i vattnet), totalt ca 600-1000 m/vecka. Landträning 15 min.

Landträning:

Koordination, styrka, uthållighet, rörlighet, snabbhet.

Instruktör:

utbildad ungdomstränare 8-12 år

Målsättning:

Klara Teknikmärkena för rygg och crawl och streamline med kick

Teknikmärkena crawl:

50 meter rygg (regelrätt)

50 meter crawl (regelrätt)

Crawl- och ryggvändningar (regelrätt)

Crawl- och ryggstarter (regelrätt)

Simmål:

100 meter crawl med bra teknik

100 meter rygg med bra teknik

200 meter crawl-och ryggbensspark

Tävlingar:

med stipulationstider som till exempel Tritons Prisjakten och andra knattetävlingar.

Läger:

1-2 läger per år av veckoslutskaraktär

Kunskap om:

- Anpassa sig i gruppen, regler och normer
- Grundkunskaper i simteknik
- Kunna de viktigaste tävlingsreglerna
- Vänja sig vid sund livsföring (kost och sömn)
- Trivas med simning som tävlingsidrott

