2021-09-26 Crawlkurs Ösmo SS

Hur kan jag omsätta mina lärdomar från crawlkursen till min grupp i ÖSS?

Många här är tränare för de yngre åldrarna i Ösmo SS eller har andra grupper som man är hjälptränare till. Hur kan du förvalta dina kunskaper till barnen? Jag tänkte försöka ge mig på några exempel. Jag har själv inte läst jättemycket teori om simning och crawl, min grund baseras från praktik och det jag har fått lära mig av duktiga simtränare. Bland annat var Carl Jenner min tränare, som även var Sarah Sjöströms tränare under många år.

**För vad tar du med dig till din grupp?**

Jag tänker att utifrån era erfarenheter, kan ni gestalta och visa de övningar som ni själva har fått prova på. Därför är det viktigt att ni skriver ned i erat anteckningsblock vad vi har simmat och övat på. Olika grupper kräver såklart olika träningar och upplägg, det vet vi alla. Men det som håller samman alla grupper är teknik -och teknikövningar och ha roligt.

Hur gör man egentligen crawlarmtagen under vattnet? Om du känner dig säkrare på det, är det förmodligen lättare att förmedla det till barnen. Hur kan man lära ut crawlvändningar på bästa sätt? Finns det ens igång ett "bästa sätt"? Börja alltid från enkel nivå till att utföra själva vändningen mot kaklet och med frånskjut i streamline. Detta kommer ni också få träna och testa på inom crawlkursen.

Simma på tvären- där man kan dyka ned och simma över och under linorna. Göra kullerbyttor runt linorna. Dyka från tvären, ett barn sa dominoeffekt då en dök i först, sen den bredvid osv. Är det roligt? Det kommer ni också få prova på inom kursen.

Involvera barnen. Ja, det är mycket prat och information från oss tränare men vad vill barnen? Vad tycker de är roligast att göra? Vad vill de träna mer på? Använd demokrati, låt barnen få vara mer delaktiga i träningen.

Masters är en rolig övning som barnen brukar uppskatta, dock gäller det att förstå reglerna.

Lagkapp/leklagkapp: där fokus är på samarbete. Jag brukar avsluta då och då med lagkapp, att förändra passen och stoppa in lite lek då och då skadar aldrig. T1 avslutar varje träningspass med en kort samling och frågar barnen vad de tyckte om dagens simpass? Tummen upp, sidan eller ned. Då får vi ett kvitto på vad de tycker.