

Plan for aktiviteter i svømmehallen sæson 2022. Vi skal være klar til at gå i bassinet kl 20.

Samtidig med de planlagte aktiviteter er der gode muligheder for at træne/lege med de vi hver især har lyst til. Vi kan altid dele bassinet op så der er plads til alle. Så mød bare op selvom du ikke har lyst til at deltage efter planen.

Dato	Aktivitet	Ansvarlig	Uddybning
7. januar	Godt Nytår!	alle	Vi mødes og skyder den nye sæson i gang. Snakker, leger og træner på eget og fælles initiativ.
14. januar	Redningsøvelser, makker- og selvredning.	alle	Der vil være flere erfarne "redere" til stede til at hjælpe med instruktion til de forskellige standard redninger.
21. januar	Rul for begyndere (og øvede)	Paul Hansen	Der bliver mulighed for at lære dit første rul og bygge videre på dem du kan i forvejen.
28. januar	Bølgen, forskellige udfordrende øvelser i bølgen.	Karsten P	Øve realistiske øvelser i bølgen. Mere information herom senere.
4. februar	Redningsøvelser	Paul Hansen	Heel hook og andre måder at komme op i kajakken.
11. februar	Kantning og fejetag	Hanne Bak	Alle kan være med uanset erfaring og der vil være udfordringer for både begyndere og øvede Du bliver bedre til at styre din kajak, træner balance, din "føling" med kajakken og så bliver det sjovt.
25. februar	Polo	Paul Hansen	To hold dystet mod hinanden på polobanen. Der vil ikke være plads til andre aktiviteter i det store bassin denne aften.
4. marts	Bølgen.	Karsten Pårup	F. eks ro direkte op i bølgen, sætte ud i bølgen fra kanten mm
11. marts	Rul, reentry (kravle ind i den bundvendte kajak og rulle op igen)	Karsten Pårup	f.eks ligge med hovedet under vand i 30 sek og rulle op
18. marts	Balance øvelser "Fri leg". Feks hoppe i fra 1 m vippen med en polokajak. 😊	Annette Frølund	Kravle op i egen kajak fra vandet, stå op i kajakken, kravleud i for- og bagende og andre sjove øvelser.

