

Praktiksted: Herning Svømmeklub

Praktikant: Daniel Hørmann

Praktikopgaver:

Førsteholdstræner,
Udarbejdelse af øvelsesbibliotek,
Optimering af svømmeteknik, herunder udvikling af en ny vending

Vejleder: Kaspar Schou Pedersen

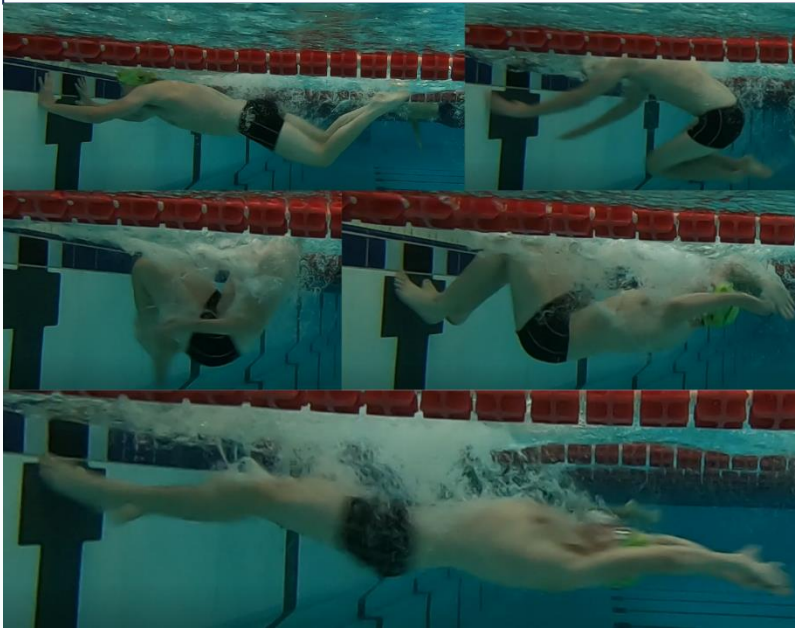
Titel: Klubchef Herning Svømmeklub

Funktion: Daglig leder

Herning Svømmeklub



Traditionel vending fra fly til ryg i IM:



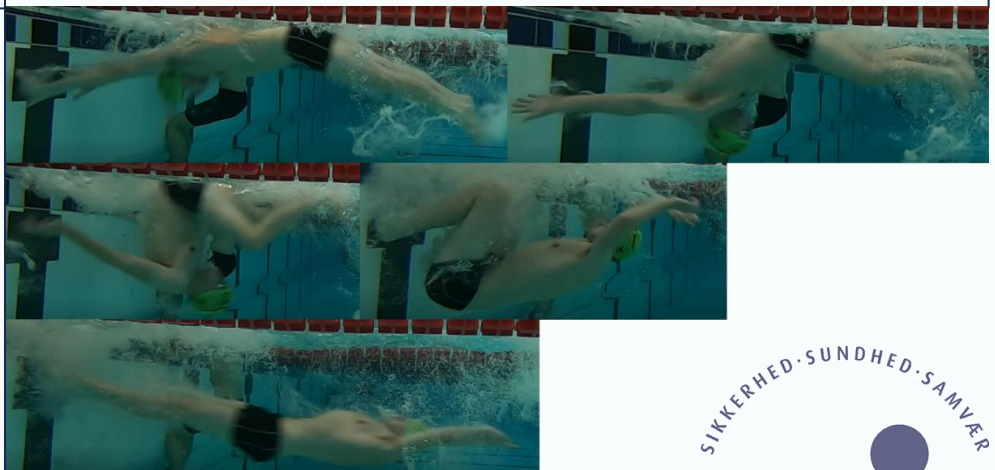
Processen:

- Idéen
 - Udgangspunkt i eksisterende crossover vending, hvorfor gør vi ikke det her?
- Analyse af den traditionelle vending
 - Omfattende tab af momentum
 - Passere gennem sin bølge ved afsættet
 - Virker generelt "kluntet"
- Implementeringen
 - Overdommer tjekker vendingen for om den bryder svømmereglerne
 - Introduktion til, hvorfor vi prøver at lave om på tingene
 - Omfattende teknisk arbejde med vendingen

Ny "Flywheel" vending fra fly til ryg i IM:

Resultatet:

- Bedre energioverførsel gennem vendingen, hvilket resulterer i en hurtigere og mere effektiv vending
- Afsættet foregår under modbølgen i stedet for at bevæge sig igennem den
- En vending under udvikling i samarbejde med svømmerne



Herning Svømmeklub

