

AQUACHAMP 2017

Deltag i den landsdækkende Udsprings-AquaChamp-konkurrence!

I ugerne 48 og 49 afholdes AquaChamp-konkurrence for alle udspringsklubber i Danmark, og I er inviteret til at deltage! Reglerne er enkle: den klub med flest vundne AquaChamp-mærker i forhold til klubbens størrelse vinder! Vinderen bliver kåret til årets AquaChamp-udspringsklub/-hold og vil derfor få overrakt den eftertragtede AquaChamp-vandrepokal.

Nedenfor fremgår et forslag til, hvorledes AquaChamp-konkurrencen kan afholdes, men I er meget velkomne til at tilpasse konceptet til netop jeres hold/klub.

Sådan afholder I AquaChamp

- **Uge 48:**
Træningspasset i uge 48, kan med fordel bruges til at øve de spring og øvelser, som skal beherskes for at opnå AquaChamp-mærkerne. Se beskrivelse af udspringsøvelser og -mærker via [dette link!](#)

Nye udspringere bør stræbe efter at opnå Udspring 1-mærket i år. Således vil udspringere der forsætter i klubben have noget nyt at stræbe efter i den kommende sæson, og tilmed vil I som trænere bedre kunne afvikle konkurrencen i uge 48 uden tidspres. Det er dog helt op til jer som trænere at vurdere niveauet på jeres hold.

- **Uge 49:**
I uge 49 vil det være en god idé at starte træningen med en fælles opvarmning og herefter afvikle AquaChamp-konkurrencen. I de klubber, hvor der er flere trænere, kan det være en god idé at udnævne en dommer, som skal godkende alle springene og en træner, som hjælper børnene med at stå i kø, klappe af hver enkelt og generelt skabe god stemning i hallen. Opfordrer gerne udspringerne til at tage et ekstra håndklæde og håndklæde med til denne træning, for det kan godt blive lidt koldt at stå i kø til hver øvelse.

Øvelserne kan med fordel laves i rækkefølge, som beskrevet i kompendiet og hver udspringer skal have godkendt springet, inden at I går videre til næste øvelse.

Da det er udspringere (og ikke svømmere), som konkurrerer om AquaChamp-mærkerne i udspringsdisciplinen, så forventes det, at den enkelte udspringer laver 6 ud af 6 fejlfrie spring for at opnå mærket. Derudover forventes det, at fokus fra trænerens og dommerens side ligger meget på kropsspænding og kropskontrol (herunder kropspose), da disse elementer gerne skulle danne grundlag for udspringerens videre udvikling.

- **Uge 50:**

Senest tirsdag den 12. december (men gerne før!) indberettes antallet af opnåede AquaChamp-mærker, type af mærker (Udspring 1, Udspring 2, Udspring 3) samt antallet af deltagere på holdet. Indberetningen sker til Udviklingskonsulent Mads N. Andersen på mailadressen: mna@svoem

Bestilling af mærker

Forud for jeres AquaChamp-dag skal I huske at bestille mærker/diplomer, så udspringerne kan få deres opnåede mærke på dagen. Det tager op til 5 arbejdsdage at få mærkerne leveret, så sørg for at bestille jeres AquaChamp-mærker snarest. Sådan gør du:

1. Gå til [Dansk Svømmeunions webshop](#)
2. Vælg antal og type af mærke: Udspring 1, Udspring 2, Udspring 3
3. Vælg din klub
4. Godkend ordre

Tilmelding

For at kunne deltage i AquaChamp-konkurrencen er tilmelding nødvendigt! Tilmelding skal ske til Mads senest fredag den 24. november på mail: mna@svoem.dk

Skulle du have spørgsmål, så kontakt endelig en af nedenstående kontaktpersoner.

Venlig hilsen

Dansk Svømmeunion

Mads N. Andersen,

Udviklingskonsulent

E: mna@svoem.dk

M: 61147797 / T: 44394481