



Speciale trainingen synchroonzwemmen voor age 1, age 2 en junioren in de kerstvakantie

Wil je ook in de vakantie lekker bezig zijn met je favoriete sport **synchroonzwemmen**? Geef je dan alleen of samen met je teamgenootjes op voor één van de twee **Specialisatietrainingen!**

Techniektraining

In 2019 staan er verschillende wedstrijden op de kalender zoals een NJK of een Synchro Beat. De techniekfiguren zijn essentieel voor een mooie plaatsing richting de finale. Heb jij (en je teamgenootjes) moeite met een bepaald figuur of een bepaalde stuwung? Meld je aan voor een specialisatietraining en wij zorgen voor tips en trainingsadviezen.

Wij bieden:

1. Tips als voorbereiding op het figuur (landtraining – core stability – lenigheid)
2. Specifieke trainingstips houdingen, bewegingen en hele figuren
3. Specifieke trainingstips voor stuwungen
4. Conditie-setjes kracht – uithoudingsvermogen

Uitvoering

Wil je eens extra aan de slag met je uitvoering en tips en adviezen krijgen van ons? Dan is een specialisatietraining echt iets voor jou en je teamgenootjes. Je kunt je aanmelden voor solo, duet of een groepsuitvoering.

Wij bieden:

1. Analyseren van een uitvoering en aanpassingen indien gewenst
2. Droogtrainen ('hold your counts')
3. Presentatie op het land
4. Uitvoering in het water (Hold your counts, formaties, acrobatiek, aanpassingen, verplaatsingen, transitie...)
5. Tips voor warming-up uitvoering
6. Conditie-setjes kracht – uithoudingsvermogen

Wanneer, hoe laat en voor wie?

Deze Specialisatietrainingen zijn voor de **age 1, age 2 en junioren** en vinden plaats op **vrijdag 28 december 2018**.

Specialisatietraining 1: techniektraining/uitvoering

- 08.45 uur : omgekleed aanwezig
08.45 – 09.00 uur : uitleg en groepsindeling
09.00 – 11.00 uur : 1^e deel water/droogtraining
11.00 – 11.15 uur : pauze
11.15 – 12.30 uur : 2^e deel water/droogtraining
12.30 – 12.45 uur : afsluiting

Specialisatietraining 2: techniektraining/uitvoering

- 13.15 uur : omgekleed aanwezig
13.15 – 13.30 uur : uitleg en groepsindeling
13.30 – 15.30 uur : 1^e deel water/droogtraining
15.30 – 15.45 uur : pauze
15.45 – 17.00 uur : 2^e deel water/droogtraining
17.00 – 17.15 uur : afsluiting

Een training gaat door bij minimaal 35 deelnemers.

Hulpvragen

Voor beide specialisatietrainingen geldt: heb je een hulpvraag, vermeld deze dan zo specifiek mogelijk bij je inschrijving. Eventueel ondersteund met beeldmateriaal, zodat we ons goed kunnen voorbereiden; deze kun je mailen naar info@sportgrowtalent.nl onder vermelding van je naam en geboortedatum.

Let op: de spelregels

1. Wij delen de hulpvragen in op volgorde van inschrijving. Dus vol is vol.
2. Je krijgt specifieke aandacht gericht op je hulpvragen, maar je krijgt ook leuke andere trainingsvormen aangeboden.
3. Mochten er sporters zijn met dezelfde hulpvraag, dan kunnen wij er voor kiezen een combinatie te maken.

Door wie worden de trainingen gegeven?

De trainingen worden gegeven door ex- (assistent) bondscoaches: Petri Engels, Esther de Heij, Jitske Cornielje, Ingrid Lommerse en Leonie Cornielje met ondersteuning van oud-topsporters.

Plaats

Deze **SportGROWtalent Specialisatietrainingen** vinden plaats in het KNZB Zwembad op het KNVB Sportcentrum, Woudenbergseweg 56-58 te Zeist.

Kosten

Het inschrijfgeld voor deelname aan een Specialisatietraining bedraagt € 45,00 per persoon en dient gelijk bij inschrijving betaald te worden.

Inschrijven

Inschrijven en betalen kan heel makkelijk via onze website:

<https://www.sportgrowtalent.nl/kerstvakantie/>

Vul eerst het inschrijfformulier in (onderaan de pagina) en klik daarna op *Verzenden*; daarna ga je naar het *Winkelmandje* (bovenaan de pagina) en volg je de verdere instructies voor de betaling.

Inschrijven kan tot en met **vrijdag 14 december 2018**.