

Årsrapport Sjøløve 2021/22

I starten av sesongen var det 11 svømmere på sjøløve. Siden den gang har tre rykket opp til delfin, åtte har kommet og en har sluttet. I dag er det 15 svømmere totalt på partiet. Sjøløve trener torsdag klokken 18:40 til 19:30 og lørdag klokken 17 til 18. På treningene så fokuserer vi mye på brystsvømming, som er den nye svømmearten svømmerne møter på dette partiet. Samt svømmer vi mye crawl og rygg som de skal kunne fra tidligere. Alt i alt har vi et stort fokus på teknikktraining, men vi trener også på å kunne svømme lengre distanser enn de har gjort før. Det har ikke vært mange stevner dette året, men vi har likevel utviklet starter fra pall, og vendinger som en stor del av teknikktrainingen. Treningene prøver å gjennomføres med fokus på ikke bare læring gjennom tradisjonell svømmetrening, men også læring gjennom lek og andre mer appellerende treningsformer for disse barna. Vi ser at svømmerne er motiverte og utviklingen fortsetter. Noe vi spesielt så under klubbmesterskapet hvor det ble mange nye perser og erfaringer.

Håkon Andreas Ekerøth og Thea Amalie Aksmo Svendsby, trenere sjøløve.