

# INSPIRATIONSKURSUS I VANDGYMNASTIK MED REKVISITTER

Med en god træningsindsats kan man opnå gode resultater helt uden brug af rekvisitter.

Vandmotion handler først og fremmest om egen ydeevne, og hvor meget kapacitet man tilfører sin træning.

Rekvisitter kan give flere muligheder i undervisningen og gøre træningen sjovere, mere alsidig og mere effektiv.

På dette kursus har vi fokus på brug af rekvisitter som supplerende hjælpemiddel til træning af:

- styrke og ballance
- variation
- de er festlige og gode til leg
- udspændings- og afspændingsøvelser

Vi kommer også ind på, hvordan vi undgår, at deltageren udvikler skader med den øgede belastning rekvisitten giver, og vi vender sikkerheden i vandet ved brug af visse rekvisitter

*Lisbeth Freil*

*Herdis Freil Damberg*