

# DYKNING



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# DYKNING

Til dykning lærer du at bevæge dig under vandet og får en god fornemmelse for din krop og din vejtrækning. Når du skal lære at dykke, er der både teoriundervisning på land og praktisk undervisning, f.eks. i en svømmehal, hvor I leger med snorkel, svømmefødder og andet udstyr.

Man kan dykke med maske og iltudstyr, men der findes også

fridykning, hvor man selv holder vejret. Når du er blevet god til at dykke, kan du tage på dykerture og se på fisk og livet under vandet.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$ - \$\$\$

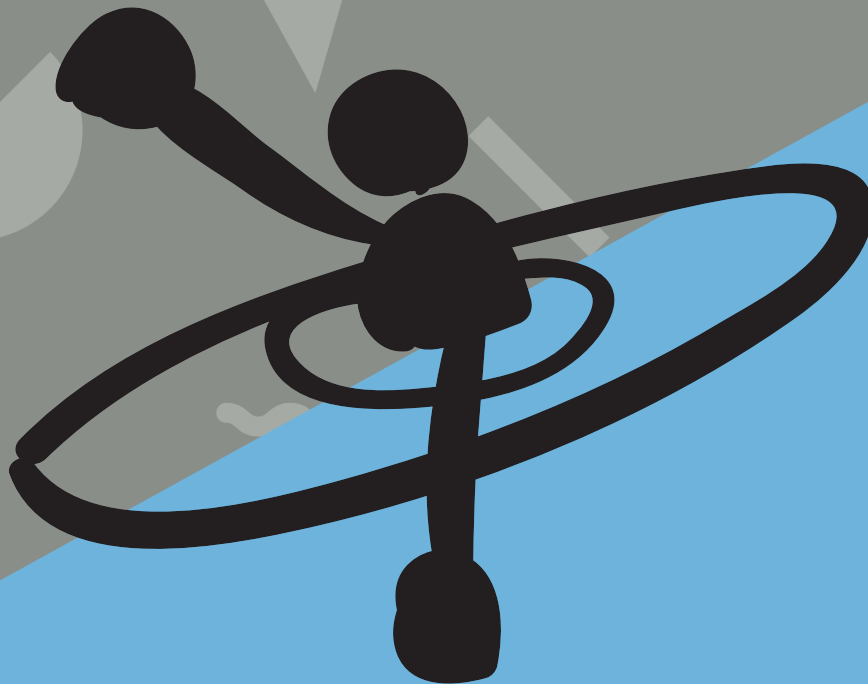
SÆSON: hele året - det er forskelligt fra klub til klub, hvornår de starter kurser og nogle gange er holdene udendørs

UDSTYR: badetøj og våddragt - øvrigt udstyr kan som regel lånes i foreningen (f.eks. masker, iltudstyr, svømmefødder)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# KAJAK, KAJAKPOLO OG KANO



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# KAJAK, KAJAKPOLO OG KANO

Til kajak, kajakpolo og kano får du frisk luft og god motion, hvad enten du ror lange ture i naturen, konkurrerer på hastighed og teknik eller spiller kajakpolo med fuld fart på.

Der er typisk opvarmning og teori på land, men det meste af tiden bruges på eller i vandet, og der er stor chance for at blive våd.

Du sidder oftest alene i din kajak, men I ror altid flere sammen, og når I er ude, er det vigtigt at være opmærksom på de andre omkring dig.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$

SÆSON: hele året - udendørs (hvis du er nybegynder, er det en fordel at starte om sommeren)

UDSTYR: badetøj, våddragt og neoprensko - øvrigt udstyr kan som regel lånes i foreningen (f.eks. redningsvest)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# RONING



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# RONING

Roning foregår i en båd med årer, f.eks. som kaproning eller motionsture.

Der findes forskellige bådtyper, som bruges til at ro stærkt, langt eller i vind. Roning er en sport, hvor du bruger hele kroppen.

Man er en eller flere personer i samme båd, og derfor er det vigtigt at samarbejde i båden, så I kan finde en fælles rytme

med årerne. Der er tit ture med madpakker, og om vinteren kan man træne sine muskler i romaskine.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$

SÆSON: hele året - udendørs

UDSTYR: træningstøj, som passer til årstiden

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# SEJLSPORT



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# SEJLSPORT

Sejlsport foregår i en båd med sejl. Til sejlsport lærer du, hvordan du kan bruge vinden til at få fart på din båd.

Når du starter til sejlads, sejler du i en optimistjolle – en lille båd, der kan håndteres af et barn.

Selvom du styrer din egen båd, er der altid trænere, som hjælper fra en følgebåd.

Sejlsport er udfordrende, men du kan få mange sjove oplevelser med sporten, hvis du kan lide at være udenfor og ikke er bange for at blive våd.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$

SÆSON: primært sommerhalvåret  
– altid udenfor

UDSTYR: badetøj, våddragt og neoprensko  
– øvrigt udstyr kan som regel lånes i foreningen (f.eks. redningsvest)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN





# SVØMNING OG UDSPRING



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# SVØMNING OG UDSPRING

Til svømning lærer du at bruge din krop effektivt i vandet med forskellige svømmestile. Udspring handler om præcision og akrobatiske spring i vandet.

Det er godt at være glad for vand, men du kan godt blive en god svømmer, selvom du er nervøs i starten.

Svømning foregår i en svømmehal på hold sammen med andre. Nogle gange svømmer I frem og tilbage på baner, og andre gange laver I lege i vandet.

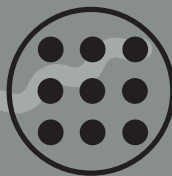
## FAKTA

ØKONOMI: \$

SÆSON: følger som regel skoleåret  
- som regel indendørs

UDSTYR: badetøj, svømmebriller og evt.  
badehætte

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# SURFING, WINDSURFING, SUP OG VANDSKI



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# SURFING, WINDSURFING, SUP OG VANDSKI

Til alle aktiviteter står du op på et board eller på vandski ovenpå vandet. Til vandski bliver du trukket bag en båd, til SUP padler du selv med en lang paddel, og til surfing og windsurfing flytter du dig med hjælp fra vind eller bølger.

Du bruger din balance, og det er godt, hvis du kan lide vand, da du helt sikkert bliver våd.

SUP er tit på roligt vand, mens de tre andre vandsportsgrene har mere fart over feltet, bølger eller vind.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$

SÆSON: primært sommerhalvåret  
- udendørs

UDSTYR: badetøj, våddragt og neoprensko  
- øvrigt udstyr kan som regel lånes i foreningen (f.eks. redningsvest)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# VANDPOLO



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# VANDPOLO

Vandpolo minder lidt om håndbold med et mål i hver ende af en bane og to hold, som spiller imod hinanden. Man spiller vandpolo i en svømmehal.

Til vandpolo kaster man en bold mellem spillerne og prøver at score flest mål sammen med sit hold. Det er vigtigt, at du kan spille sammen med de andre, da der kan være meget taktik og samarbejde.

Vandpolo giver rigtig meget motion og mulighed for at konkurrere på et hold.

## FAKTA

ØKONOMI: \$

SÆSON: følger som regel skoleåret  
- altid indenfor

UDSTYR: badetøj og vandpolohætte

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN

