



Holdbeskrivelser 2010 - 2011

Vandtilvænnning (4-5 år)

Holdet er for børn i alderen 4-5 år, som er nye i svømmehallen. Holdet svømmer på 90 cm. Holdet bygger på, at skabe vandglæde gennem aktiviteter i vandet.

Ved sæsonens afslutning skal svømmerne:

- Komme i vandet ved egen hjælp fra bassinkanten
- Føle sig trygge i vandet
- Få hovedet under vand
- Svømme med redskaber

Undervisningen vil bestå af lege, svømmeøvelser med/uden redskaber, samt introduktion til rygcrawl og crawl.

Begynder 1 (5-6 år)

Holdet er for børn i alderen 5-6 år, der er fortrolige med vand. Holdet svømmer på 90 cm. Holdet bygger på, at forbedre fortroligheden med vand og skabe endnu større vandglæde. Undervisningen vil bestå af lege, svømmeøvelser med/uden redskaber, rygcrawl og crawl, samt introduktion til butterfly.

Begynder 2 (6-7 år)

Holdet er for børn i alderen 6-7 år, der er fortrolige med vand. Holdet svømmer på 130 cm. Udgangspunktet er, at alle svømmere, der kan bunde skal svømme uden bælte. Hvis en svømmer ved sæsonstart ikke kan bunde kan bælte benyttes. Målet for disse svømmerer er at få en glidende årgang fra bælte til uden.

Holdet bygger på, at forbedre fortroligheden med vand og skabe endnu større vandglæde. Undervisningen vil bestå af lege, svømmeøvelser med/uden redskaber, rygcrawl og crawl, samt introduktion til butterfly. Ved sæsonens afslutning skal svømmerne kunne svømme uden bælte med/uden redskaber.

Let øvede 1 (7-9 år)

Holdet er for børn i alderen 7-9 år. Holdet svømmer på 130 cm. Der undervises i rygcrawl, crawl og butterfly med henblik på forbedring af det svømmetekniske niveau, samt introduktion til bryst og vendinger.

Let øvede 2 (8-10 år)

Holdet er for børn i alderen 8-10 år, der kan svømme uden redskaber. Holdet svømmer på 4,5 m. Der undervises i rygcrawl, crawl og butterfly med henblik på forbedring af det svømmetekniske niveau, samt introduktion til bryst, hovedspring og vendinger.

Øvede (9-12 år)

Holdet er for børn i alderen 9-12 år, der kan svømme uden redskaber og har svømmet flere sæsoner. Holdet svømmer på 4,5 m. Der undervises i rygcrawl, crawl og butterfly med henblik på forbedring af det svømmetekniske niveau, samt introduktion til bryst, hovedspring og vendinger.

Store begynder børn (fra 7 år)

Holdet er for børn fra 7 år, der aldrig har gået til svømning og ikke er fortrolige med vand. Holdet svømmer 90 cm. Holdet bygger på, at skabe vandglæde gennem aktiviteter i vandet. Ved sæsonens afslutning skal svømmerne: Komme i vandet ved egen hjælp fra bassinkanten. Føle sig trygge i vandet. Få hovedet under vand. Svømme med redskaber. Undervisningen vil bestå af lege, svømmeøvelser med/uden redskaber, samt introduktion til rygcrawl, crawl og butterfly.

Ungdom (12-16 år)

Holdet er for børn og unge i alderen 12-16 år, der ikke har tid eller lyst til at svømme i konkurrencesvømning. Der undervises i alle fire stilarter med henblik på forbedring af det svømmetekniske niveau samt vedligeholdelse af formen. Undervisningen suppleres med alternative vandaktiviteter som eksempelvis vendinger, hovedspring, boldspil, spring fra vippe, vandlege og spil.

Familie

Familieholdene er hold for hele familien med mulighed for at lege og svømme sammen. På holdet gøres børnene fortrolige med vandet i trygge rammer sammen med deres forældre. Børnene lærer vandet at kende gennem forskellige vandaktiviteter, med henblik på en senere egentlig svømmeundervisning. Undervisningen vil bestå af individuelle øvelser og samlet hold undervisning.

Voksen begynder 16+

Holdet er for unge og voksne børn i alderen 16-100 år, der ikke er fortrolige med vand eller ikke har lært at svømme. Holdet svømmer på 130 cm. Holdet bygger på at skabe fortrolighed med vand og skabe vandglæde. Undervisningen vil bestå af svømmeøvelser med/uden redskaber, rygcrawl, crawl, bryst samt introduktion til butterfly. Undervisningen tilpasses selvfølgelig til det niveau, man nu er på.

Voksen motion 16+

Holdet er for unge og voksne i alderen 16-100 år, der kan svømme uden redskaber. Holdet svømmer på 130 cm. Der undervises i rygcrawl, crawl, bryst, butterfly og vendinger. Undervisningen vil have til formål at forbedre det svømmetekniske og konditionen.