

Holdbeskrivelser

Nedenstående holdbeskrivelser (mål og forudsætninger) er vejledende, og den endelige afgørende er op til den enkelte instruktør på det enkelte hold.

Eventuelle spørgsmål kan rettes til den enkelte instruktør, eller på info-mailen.

Svøm og leg holder til i Sorø helsebad, hvor bassinet har en dybde på 1,30 og er opvarmet til 33 grader.

HALETUDSER (8 uger-18 mdr)

Forudsætninger:

- Barnet kan deltage når de er 8 uger og vejer 4 kg
- At en eller flere forældre skal være med i vandet (forældre nr. 2 ekstra pris)

Mål:

- Opnår tryghed ved vand
- Stimulering af motorik samt læring vedrørende aktive bevægelser i vandet

Undervisningen:

- Lære at blive tryk ved at dykke
- Blive tryk i vand
- Sanglege
- Individuelle samt fælles øvelser alt efter barnets niveau

GULDFISK (18 mdr.-3 år)

Forudsætninger:

- Barnet bliver mere bevidst om sine bevægelser i vand
- At en eller flere forældre skal være med i vandet

Mål:

- Vænne sig til at være tryk i vand gennem leg
- Være tryk ved at dykke
- Være i stand til udfører selvlivredning
- Vi ønsker at udføre undervisning under svømmevinger

Undervisning:

- Lære at blive tryk ved at dykke
- Blive tryk i vand

Holdbeskrivelser

- Sanglege
- Selvlivredning

BLÆKSPRUTTER (ca. 2,5 år-4 år)

Forudsætninger:

- Barnet skal kunne være i vandet uden forældre
- Børn som kommer fra guldfiske holdene
- Børn har ikke modtaget svømmeundervisning tidligere

Mål:

- Lære dem at være tryk i vandet uden mor eller far
- Gøre dem klar til at begynde på et Søheste hold

Undervisning:

- Gennem leg lærer vi børnene at blive tryk i vandet og gøre dem selvstændige
- Lege

SØHESTE (ca. 4-6 år)

Forudsætninger:

- Kunne være i vandet uden forældre
- Kan sidde stille op kanten og modtage en besked om basal svømmetag (møllehjulsarme og plaskeben)
- Være trykke ved svømmebassinet

Mål:

- Bør have smidt vingerne, men må gerne have bælte på
- Hoppe fra kanten uden hjælp
- Bør lide at få en del af ansigtet under vandet
- Bør kunne komme frem i vandet ved hjælp af plaske ben med plade
- Bør kunne svømme noget der minder om crawl hvor de plasker med benene og kører rundt med armene over vandoverfladen
- Bør kunne flyde på ryggen

Undervisning:

Holdbeskrivelser

- Læring igennem leg
- Blive fortrolig med vandet

DELFINER (ca. 6-9 år)

Forudsætninger:

- Bør have smidt vingerne, og kun svømme med bælte
- Hoppe i vandet fra kanten
- Bør kunne lide at få en del af ansigtet under vandet
- Bør kunne de grundlæggende ting for at svømme crawl: plaske med benene og crawlarme

Mål:

- Kunne svømme uden opdriftsmidler
- Have hele hovedet ned under vandet
- Skal kunne svømme crawl og rygcrawl
- Barnet skal have lært de almindelige adfærdsregler i hallen og omklædningsrummene (skal kunne klæde om i eget omklædningsrum fra 7 år)

Undervisning:

- Mere svømning i undervisningen
- Dykkeøvelser
- Begynder på flyde øvelser og dernæst rygcrawl

SPÆKHUGGER (7 år-)

Forudsætninger:

- Børn som er nybegyndere eller er vandskrække

Mål:

- Ingen opdriftsmidler
- Være trygge ved vand
- Kunne svømme crawl og rygcrawl
- Kunne have hovedet under vandet

Holdbeskrivelser

Undervisning:

- Vandtilvænning
- Læring gennem leg

HAJER (7år-)

Der svømmes på den lange led af bassinet!

Forudsætninger:

- Bør kunne svømme uden hjælpemidler
- Bør kunne dykke
- Bør kunne svømme crawl og rygcrawl

Mål:

- Skal kunne crawl og rygcrawl med rigtig vejrtrækning
- Skal kunne svømme brystsvømning
- Skal kunne lave vendingsøvelser

Undervisning:

- Brystøvelser
- Dykkeøvelser
- Finpudsning af crawl og rygcrawl
- Vendingsøvelser

ØVEDE (fastsættes efter niveau)

Forudsætninger:

- Man skal kunne svømme crawl, rygcrawl og bryst
- Man skal kunne dykke

Mål:

- Man skal kunne op og svømme 2000 m på en time (til distance)
- Finpudse sine teknikker i crawl, rygcrawl og bryst
- Man skal kunne lave crawlvendinger, rygcrawlvendinger og brystvendinger

Undervisning:

- Ingen hop fra kanten i starten af timen

Holdbeskrivelser

- Øvelser på kanten i form af mavebøjninger eller lignende
- Man svømmer mere, og leger mindre
- Vendingsøvelser og vendinger

TALENT (fastsættes efter niveau)

Forudsætninger:

- Man skal kunne lide at få taget tid på hvor hurtigt man svømmer
- Konkurrere mod hinanden
- Man skal kunne op og svømme 2000 m på en time (til distance)
- Finpudse sine teknikker i crawl, rygcrawl og bryst
- Man skal kunne lave crawlvendinger, rygcrawlvendinger og brystvendinger

Mål:

- Man skal kunne svømme alle fire stilarter perfekt – crawl, rygcrawl, bryst og butterfly
- Dykke 25 m uden at trække vejret

Undervisning:

- Tidstagningen af hvor hurtigt man svømmer 25 m i de forskellige stilarter
- Konkurrencer indbyrdes på holdet

Holdbeskrivelser

WATER FITNESS

Forudsætninger:

- Voksne i alle aldre som er nogenlunde trygge ved vand.

Mål:

- Styrkelse af kroppen gennem aktivitet i vand, hvor hele kroppen fra fod til hoved bliver rørt.

Undervisning:

- Cirka halvdelen af lektionen består af fysisk udfoldelse i vandet hvor deltagerne vil komme igennem forskellige øvelser som er varierende fra gang til gang.
- Anden halvdel af lektionen vil bestå af fri svømning hvor deltagerne har mulighed for at svømme baner.
- Der vil være mulighed for både nye og erfarende svømmere at få vejledning til hvordan de kan blive bedre.

VANDAROBIC

Forudsætninger:

- Voksne som er nogenlunde trygge ved vand.

Mål:

- Forbedring af konditionen, styrke og velvære i bassinet.

Undervisning:

- Målet opnås ved styrkeøvelser tilpasset målgruppen.
- Der arbejdes med kondition og styrke vha. bl.a. bevægelser, løb og hop.
- Udstræk indgår også i undervisningen