

Velkommen

Denne folder er til dig, som er startet på et af vores børnehold, og også til dine forældre. Folderen er lavet for at fortælle hvordan vores undervisning er bygget op og hvordan vi via delmål og niveau-opdelte hold forventer at skabe en sjov og lærerig træning for alle svømmerne til klubben.

Her i vil I også kunne læse omkring reglerne i svømmehallen, som vi beder jer alle øve med børnene før og efter træningen.

Formålet i Vorbasse Svømmeklub

Det er vort mål at give et godt tilbud til alle svømmeinteresserede uanset alder. Et tilbud der støtter den enkeltes glæder for og tiltro til egne evner i vandet. Der skal gives et lige kvalificeret tilbud til alle i afdelingen, – et tilbud der støtter den enkeltes svømmeudvikling. Ved mulighed for deltagelse i stævner og lignende vil vi forsøge at fastholde interessen for svømningen – også blandt de større børn og unge.

Det vi tror på

Læring gennem leg skaber trygge børn og voksne i vandet. Svømning er meget andet end crawl, tidtagning og distancesvømning.

Niveauer og delmål

Svømmeundervisningen kan starte allerede, når du er helt spæd. Men svømning kan også læres gennem hele livet og vi vil i Svømmeklubben bestræbe os på at skabe kendskab til mange aktiviteter i vandet, som ligger ud over de traditionelle svømmearter.

1. Søheste • barn/voksen 3-5 år, begynder

Opfylder adgangskravene:

- Øver sig i at svømme uden mor og far
- Leger og pjasker med de andre børn
- Gør som instruktørerne siger

Delmål

- Kan komme i vandet uden hjælp
- Holde balancen i vandet – løb, gå, hoppe.
- Kan holde ved kanten (på mave eller ryg) og plaske med benene
- Krokodillevejtrækning
- Er god til at lytte til instruktørerne
- Springe i vandet fra kanten (evt. med hjælper)

2. Haletudser • børn 3-5 år, begynder 1

Opfylder adgangskravene:

- Klar til at svømme uden far og mor
- Leger og pjasker selvstændigt
- Følger instruktørens anvisninger

Delmål

- Hoppe og puste rytmisk (fx 10-20-30)
- Hoppe på benene i vandet i det lille bassin
- Kan holde ved en plade og plaske med benene
- Kan være i det store bassin (evt. med en hjælper)
- Puste bobler med næsen
- Holde balancen liggende og siddende på et redskab

3. Frøer • børn 3-5 år, begynder 2

Opfylder adgangskravene:

- Klar til at svømme uden far og mor
- Modtager undervisning i det store bassin
- Leger og pjasker selvstændigt
- Følger nøje instruktørens anvisninger

Delmål

- Crawl-ben med plade på mave og ryg
- Svømme hundesvømning på tværs af det store bassin
- Holde balancen siddende på et redskab
- Rutsje i vandet fra stor plade
- Afsæt fra væggen på mave/side/ryg
- Kravle op på madras fra vandet
- Flyde
- Holde vejret under vand i 5 sekunder
- Hoppe på benene i det store bassin
- Rygcrawl på tværs af det store bassin (evt. med hjælpemidler)

- Crawl på tværs af det store bassin (evt. med hjælpemidler)
- Springe i vandet som en bombe

4. Søstjerne • Barn 6 år og op, begynder

Opfylder adgangskravene:

- Klar til at svømme crawl og rygcrawl
- Følger nøje instruktørens anvisninger
- Og er fyldt 6 år

Delmål

- Crawl-ben med plade på mave og ryg
- Svømme hundesvømning på tværs af det store bassin
- Holde balancen siddende på et redskab
- Rutsje i vandet fra stor plade
- Afsæt fra væggen på mave/side/ryg
- Kravle op på madras fra vandet
- Flyde
- Holde vejret under vand i 5 sekunder
- Hoppe på benene i det store bassin
- Rygcrawl på tværs af det store bassin (evt. med hjælpemidler)
- Crawl på tværs af det store bassin (evt. med hjælpemidler)
- Springe i vandet som en bombe

5. Guldfisk • barn, fortsætter

Opfylder adgangskravene:

- Kan svømme på maven på tværs af det store bassin evt. med hjælpemidler
- Kan svømme på ryggen på tværs af det store bassin evt. med hjælpemidler
- Kan udspringe på benene i den lave ende
- Og er fyldt 8 år

Delmål

- Sidde på bunden i 5 sekunder
- Crawlben på siden
- Hoppe på benene i den dybe ende
- Svømme 25 meter crawl uden hjælpemidler
- Afsæt fra kant og 10 meter flyben
- Forlæns kolbøtte
- Dykke med store armtag
- Afsæt under vand, pust ud under gliddet
- Sidde på 2-6 plader
- Flyde med rotation
- Baglæns kolbøtte
- Ligge på ryggen på en plade
- Svømme 25 meter rygcrawl uden hjælpemidler

6. Delfiner • barn, øvet 1

Opfylder adgangskravene:

- Kan svømme 25 meter crawl uden hjælpemidler
- Kan svømme 25 meter rygsvømning uden hjælpemidler
- Kan udspringe på benene i den dybe ende

Delmål

- Afsæt under vand, rotation under gliddet
- Udført 5 forskellige spring
- Lavet flere kolbøtter i træ
- Flyde på siden i bølger
- Sidde på bunden i den dybe ende og stige langsomt op
- Stå på hænder
- Forlæns- og baglænskolbøtte uden pause
- Brystben siddende på en aqua-orm
- Delfinhop med armtag
- Sidde eller ligge på bunden i 10 sekunder
- Ligge på ryggen på plade og løfte arme og ben
- Hoppe på hovedet i vandet i den dybe ende
- Brystsvømning med arme og ben
- Crawl med speciel vejtrækning

7. Hajer • barn, øvet 2

Opfylder adgangskravene:

- Kan svømme 50 meter crawl uden hjælpemidler
- Kan svømme 50 meter rygsvømning uden hjælpemidler
- Har prøvet brystsvømning og butterfly
- Kan udspringe på hovedet i den dybe ende evt. fra bassinets sidekant

Delmål

- Sidde på bunden på 2 meters dybde
- Trykkes under vandet som en kugle
- 15 meter sideben med ansigtet under vand
- Dykke efter ringe
- Svømme brystarme og ben
- Springe ned gennem en ring
- Forlæns og baglæns delfinhop
- Holdet vejret i 20 sekunder under vand
- Brystarme med flyben
- Udspring på hovedet fra startskamler
- Fra madras til madras uden at røre vandet
- Butterfly med arme og ben
- Bjærgning
- Puste alt luft ud af lungerne i over 10 sekunder
- Afsæt fra kant og glide ½ bassinlængde

Har du spørgsmål til dette, så må du meget gerne skrive eller ringe til svømmeudvalget, som vil hjælpe dig.

Formand Dianna Vejgaard

20 67 44 88
dfv@vorbasse.dk

Kontaktansvarlig Carina Høgh

29 90 73 24
carina.hoegh@live.dk

Vi glæder os til at se dig i svømmehallen!

Regler i svømmehallen

Hvis vi alle overholder reglerne, kan vi have det sjovt og sikkert i svømmehallen.

- Du må ikke løbe. Gå forsigtigt – gulvet er glat!
- Vask skal finde sted inden brug af svømmehallen
- Vask foregår altid uden dit badetøj. Husk også håret skal vaskes
- Efter toiletbesøg skal du vaskes forfra - uden badetøj
- Det er ikke tilladt at sprøjte på andre
- Det er ikke tilladt at skubbe andre
- Du må ikke dykke andre under vandet
- Husk du må kun springe på hovedet i den dybe ende af det store bassin
- Du må ikke gå i vandet, før en træner giver dig lov
- Du skal huske at lytte og gøre det, som trænerne siger
- Alle må have det sjovt
- Alle hjælper med at rydde op til sidst

