

## **Niv 0 - Musling med ledsager - 30 min. 3-5 år (1 forældre + 1 barn i vandet)**

Du kan ikke have to børn med som single forældre.

Muslingehold er for børn, der stadig ikke er klar til at slippe forældrene, men skal lære at gå til svømning. Det vigtigste er, at børnene har en tryk start, det giver den bedste forudsætning for senere læring.

Niveauet har til formål at skabe tryghed og svømmeglæde gennem leg og aktivitet.

Målet er at børnene føler sig trygge ved at opholde sig i, flyde i og bevæge sig i vandet. Derudover er målet at kunne få hovedet under vand og tælle roligt til 5. Barnet skal kunne komme i vandet og op igen ved egen hjælp, samt kunne bevæge sig rundt frit evt. med et redskab.

### **Forudsætning:**

- Der er ingen forudsætninger for at deltage på dette hold.
- På dette hold er enten mor/far eller en anden voksen med barnet i vandet.
- Undervisningen formidles fra træner til forældre til barn.

### **Undervisningen vil bl.a indeholde:**

- At kunne færdes trygt i en svømmehal
- At komme trygt i og op af vandet
- Vandtilvænning
- Balance i vand
- Flyde på mave og ryg
- Komme fra rygliggende til maveliggende og omvendt
- Hovedet i vand, vejrtrækning, pusteøvelser og dykkeøvelser
- Bevægelse og fremdrift med hjælp fra flyderedskab og forældre
- Raketstarter mave/ryg med hjælp fra forældre
- Tryghed ved at bevæge sig alene i vand

## **Niv. 1 Haletudse – 30 min. Nybegyndere Børn 5-7 år**

Haletudse er uden en forælder i vandet.

Niveauet er for børn der endnu ikke kan få hovedet under vand og ikke kan lide plask og sprøjt. Det er også for børn som evt. har gået på Småbørnshold eller Muslinge hold, men som nu er klar til at hoppe i vandet uden mor/far. Undervisningen er baseret på diverse lege.

På dette niveau er kun barnet i vandet.

Haletudse er det første niveau i vores svømmeskole, som er en del af konceptet "Min svømmebog".

### **Forudsætning:**

- Barnet skal være klar til at være i vandet uden en ledsager.
- Der skabes tryghed og tilvænning i og omkring vandet.
- Undervisningen formidles fra træner til barn.

### **Undervisningen vil bl.a. indeholde:**

På haletudseholdene er det vigtigt at alle kommer glade i vandet. Barnet skal synes det er trygt og sjovt. Som ny i vandet handler det bl.a. om at det at være tryk i vandet og være fortrolig med vandet. Det handler om at komme i vandet, være i vandet samt kunne komme op igen. Yderligere skal man bevæge sig sikkert rundt i vandet og kunne få vand i ansigtet. Barnet øver sig i at puste bobler med mund og næse.

Når man er blevet fortrolig med vandet, er det meget nemmere at lære at svømme.

## **Niv. 2 Guldfisk - 30 min. Børn 6-8 år.**

Guldfisk er for børn der er trygge ved vandet og kan hoppe i fra kanten og få hovedet under. Her er man en stor vandhund som ikke kan lade være med at dykke, hoppe og sprøjte med vand.

Niveauet har til formål at skabe tryghed og svømmeglæde gennem forskellige aktiviteter og lege i vandet. Svømmeteknik i rygcrawl og crawl påbegyndes i det små.

### **Forudsætning:**

Det er en forudsætning at man har færdighederne der svarer til det beskrevne under Haletudse.

### **Undervisningens indhold:**

Når barnet er blevet fortrolig med vandet, arbejdes der videre med de første svømmefærdigheder. Vi arbejder generelt med øget fortrolighed med at bevæge sig rundt i vandet samt under vandet. Der er således stort fokus på elementskifterne og balance i vandet.

Vi arbejder først med stilarterne crawl og rygcrawl, men også det at kunne springe højt og langt ud fra bassinkanten. Vi skal dykke til bunden med både armtag og benspark, sidde og måske endda ligge på bunden.

Barnet vil opleve hvornår det er en fordel at have lungerne fulde af luft og hvornår det ikke er. Når barnet svømmer arbejdes der også med at svømme længere ad gangen og at få vejtrækningen til at passe med til svømningen.

## **Turbokrabber - 30 min. Børn 8-11 år.**

Turbokrabber er for børn der begynder til svømning i en lidt sen alder og som ikke har udviklet færdigheder der gør dem i stand til at deltage på øvrige alderssvarende hold. Her skal man helst være en stor vandhund som ikke kan lade være med at dykke, hoppe og sprøjte med vand, men der vil være plads til at lære, at få hoved under vand.

Niveauet (der dækker over niv. 1 og 2) har til formål hurtigt at skabe tryghed og svømmeglæde gennem forskellige aktiviteter og lege i vandet. Svømmeteknik i rygcrawl og crawl påbegyndes.

### **Forudsætning:**

Det er ingen foruddefinerede forudsætning for at man deltager på holdet. Der er tale om et begynderhold for ældre børn, så de sammen med jævnaldrende kan påbegynde deres svømmefærdigheder.

### **Undervisningens indhold:**

Se mere under Haletudse og Guldfisk (niveau 1 og 2) da det primært er disse niveauer der udgør undervisningsplanen for Turbokrabberne.

### **Niv. 3 Søløve - 30 min. Letøvede 7-10 år.**

Vi forventer her, at svømmerne ikke behøver hjælp til at komme i vandet.

#### **Forudsætning:**

Søløver kommer fra Guldfisk eller lignende og har gerne sluppet alle former for hjælpemidler. Nu begynder vi at kigge mere på teknik og hvordan man ligger i vandet.

Øvelserne vil bl.a. udfordre svømmerne i dykning og kortere banesvømning uden pause. Det er derfor vigtigt, at svømmeren kan modtage en konkret instruks og huske den. Der vil være et større indhold af teknikøvelser i de 4 stilarter (crawl, ryg, fly og brystsvømning) men stadig diverse lege i vandet.

#### **Undervisningens indhold:**

Svømmeren har efterhånden opnået en god portion rutine i at bevæge sig rundt i vandet på forskellige måder. Vi kan bevæge os rundt i vandet på forskellige måder (hoppe, gå, svømme) og gøre det i forskellige tempi og retninger. Kort sagt der er, ikke meget der kan slå dig ud, når du opholder dig i vandet.

Det er således blevet tid til at stifte rigtigt bekendtskab med de fire stilarter. Vi kommer til at øve os mere på svømning, øve teknikker, men bestemt også at dykke dybere, glide længere og springe i vandet på vilde måder med forskellige twists.

Efterhånden vil det også være muligt for barnet at redde en makker og generelt være mere opmærksom på omgivelserne og de andre svømmere i vandet.

#### **Niv. 4 Delfin – 30 eller 45 min. Øvede 8-12 år.**

Vi forventer på dette niveau, at svømmerne kan begå sig i hele bassinet.

Vælg mellem hold der undervises 30 eller 45 min.

#### **Forudsætning:**

Delfiner kommer fra Søløvehold eller lignende. Vi kigger mere på korrekt svømmeteknik og hvordan man ligger i vandet. Derfor udfordrer vi svømmerne med flyde- og vejtrækningsøvelser, samt længere banesvømning.

Undervisningen er baseret på de tidligere indlærte svømmearter, startspring, vendinger og livredning hvorfor det er vigtigt at svømmerne tidligere har modtaget undervisning på tilsvarende niveau. Øvelserne bliver mere krævende og der stilles større krav til balance og koordinering i vand.

Liv- og selvredning bliver en større del af undervisningen på dette niveau hvorfor det er en klar fordel at have kendskab til færdighederne.

#### **Undervisningens indhold:**

På dette niveau får svømmerne sat brystsvømningen helt sammen og øvet mere crawl og rygcrawl samt butterfly. Udover svømningen skal der dykkes længere gennem baner, dykke uden luft og lave kolbøtter på bunden. Over vandet arbejdes der med forskellige spring fra kant eller startskammel, f.eks. bliver hovedspring nu en færdighed, ligesom flydeserier og vandtrædning.

Når du har opnået at kunne ovenstående, er du ved at være en godt rutineret svømmer, der besidder færdighederne:

- Alle 4 stilarter beherskes og kan genkendes
- Springer gerne hovedspring
- Kan bevæge sig sikkert både i overfladen og på bunden
- Være bevidst om hvordan man redder sig selv og andre

Vi håber at du i undervisningen har fået øjnene op for alle de sjove ting man kan i vand og er nemmere som rutineret svømmer. Har du fortsat lyst og motivation til at pleje vandglæden, kan du komme videre på vores hold for meget øvede svømmere, hvor der mere opdeles efter alder og ambition. Læs mere i de efterfølgende afsnit om mulighederne.

## **Haj – 45 min. Meget øvede svømmere 9-13 år.**

### **Forudsætning:**

Haj er for dig der er en øvet svømmer og kommer fra Delfinhold el. lign. hold.

Holdet er for de svømmere, der ønsker udfordringer, og mindre leg. Du skal kunne svømme 2 x 50 m crawl og rygcrawl, samt brystsvømning uden pause. Endvidere skal svømmerne kunne dykke ned på bunden af det dybe samt lave hovedspring.

### **Undervisningen vil bl.a. indeholde:**

- Startspring/hovedspring
- Balanceøvelser & vejrtrækning
- Kolbøtter og rotationer i vand
- Teknik
- Selvredning/livredning

**Ønsker du mere svømning med mulighed for sjove aktiviteter i vandet er det Svømmeakademiet (+8 år), Aqua Action (+ 10 år) eller Teens (+ 13 år), du skal vælge. Disse hold svømmer 1-2 gange om ugen, det vælger du selv.**

**Særlige hold for børn der har behov for færre deltagere på holdene, læs om mulighederne på de følgende sider:**

### **Mini hold (begynder)**

Holdet er for børn der kan begå sig alene i bassinet, niveauet er derfor over musling. Holdet henvender sig primært til forsigtige børn, der skal lære vandtilvænning uden hjælp fra en voksen. Særligt for miniholdene er, at gruppen af svømmere er mindre og de børn der er lidt usikre og ikke bryder sig om sprøjt/støj som der kan være på de større hold, kan derfor med fordel gå her.

#### **Forudsætning:**

På holdet arbejdes der med de færdigheder der skal til, for at kunne komme men stadig med afsæt i at blive fortrolige med dem selv. VIGTIGT: For at kunne gå på dette niveau SKAL man kunne de beskrevne sæsonmål for Musling.

Holdet henvender sig primært for børn på 4-6 år, der skal lære vandtilvænning uden hjælp fra en voksen. Dette niveau svømmer i Familiebassinet i Rundforbi Svømmehal med 1 underviser.

Hold har primært fokus på fortsat vandtilvænning og grovmotorisk crawl + rygcrawl.

### **Mini hold (øvet)**

Holdet er for børn der kan begå sig alene i bassinet der ikke generes af andres sprøjt og kan få hoved under vand. Særligt for miniholdene er, at gruppen af svømmere er mindre og de børn der fortsat er lidt usikre, kan derfor med fordel gå her.

#### **Forudsætning:**

På holdet arbejdes der med de færdigheder der skal til, for at kunne komme men stadig med afsæt i at blive fortrolige med dem selv. VIGTIGT: For at kunne gå på dette niveau SKAL man kunne de beskrevne sæsonmål for Guldfisk.

Holdet henvender sig primært for børn på 7-9 år, der skal lære vandtilvænning uden hjælp fra en voksen. Dette niveau svømmer i 25m bassin på Trørødskolen 1 underviser.

Hold har fokus på at børnene lærer det der svarer til søløve.

## **Solsikkehold (1 hold for små og 1 for større):**

Sigma Sharks er en rummelig og inkluderende forening. Der er også plads til dig der har gavn af en tydelig struktur, færre folk i svømmehallen og har brug for ekstra hensyntagen.

Solsikkeholdet (Specialhold) er et hold for børn/unge med psykiske/ fysiske lidelser og/eller funktionsnedsættelser. Holdet er kort sagt for dig, der identificerer dig med solsikkesnoren og/ eller har brug for særlige hensyn.

På holdet er der mulighed for at tage ekstra hensyn og hvor der ikke er anden undervisning i svømmehallen i samme tidsrum. Kort sagt kan vi danne en ramme for deltagerne, som giver plads til udvikling i deres tempo.

Du kan træne på holdet uanset svømme niveau (begynder til øvede), vi opdeler efter alder.

Undervisningen vil fokusere på 2 elementer:

**1. Udvikling af din svømning** ved hjælp af vores "*solsikke koncept*" hvorigennem du guides i forskellige øvelser der udvikler dine evner indenfor de 4 færdigheder "*balance, bevægelse, elementskift og vejtrækning*".

**2. Udvikling af sociale kompetencer.** Vi har et ønske om at fremme forståelsen for fællesskab og derfor opfordrer vi til aktiviteter og øvelser hvor deltagerne interagerer med hinanden i undervisningen.

Vores trænere som varetager undervisningen på holdene klædes på med relevant sparring, men har ikke særlig pædagogisk uddannelse.

### **Forudsætninger**

Det er en forudsætning, at du har en voksen med dig til svømning, som kan hjælpe dig med praktiske behov og som hjælper dig mens du undervises (hvis der er brug for det). Som voksen er du som udgangspunkt ikke med i vandet, men det kan være påkrævet.

Ved tilmelding opfordrer vi til, at der skrives en kort info om barnet om hvilke hensyn og behov vi skal være opmærksomme på. På den måde kan vi bedst muligt forberede os til lige netop dit barn.

### **Det praktiske**

- Sørg for at ankomme i svømmehallen i god tid før din undervisning starter (det tager lidt tid at få badet og klædt om)

- Når du er omklædt, kan du og din ledsager gå ind i svømmehallen og stå klar i enden med startskamler. Sæt jer gerne på en stor plade og forhold jer roligt. Du/ I må dog først gå i vandet når din træner/hjælpetræner har givet besked om det.

### **Udvikling**

På solsikkeholdet har vi en ambition om at gøre dig tryk og sikker i vand. Vi ønsker at du udvikler dig til at blive en bedre til at opholde dig i vand/svømme, men i et tempo som passer til dig. Det vigtigste er at du har positive oplevelser når du er hos os og glæder dig til at komme igen.

Din generelle udvikling afhænger alt sammen af, hvad du kan, har lyst til og har af behov.

### **Jump4fun et samarbejde med DGI (solsikke)**

Holdet har fokus på motion og bevægelse i vand og er for børn i 6-16 års-alderen, som gerne vil bevæge sig mere i hverdagen og måske samtidig lærer at svømme. Jump4fun har ikke nødvendigvis fokus på svømmefærdigheder, men bevægelse. Holdet har til formål at skabe tryk, svømme- og bevægelsesglæde gennem aktiviteter.

Ved sæsonens afslutning vil deltagerne føle sig tryk ved at opholde sig i, flyde i og bevæge sig/lege i vand. Deltagerne vil derudover kunne få hovedet under vand og kunne komme i vandet og op igen ved egen hjælp. De vil kunne bevæge sig rundt i lavt vand alene evt. med et redskab. Der vil være mulighed for også at lære at færdes i den dybe ende af bassinet.

### **Forudsætninger**

For at kunne deltage på dette hold skal man kontakte DGI og høre om man er i målgruppen. Det gøres på tlf.: 24 78 67 45.

## **HOLD MED OG FOR VOKSNE:**

### **KOMBI-hold forældre/barn ved siden af hinanden - Et barn og en forælder**

Vil barn og voksen svømme samtidigt? Det er muligt på vores særlige Kombi-hold.

Der skal være minimum 4 tilmeldte før holdet bliver oprettet!

Bassinet er delt op så børnene svømmer sammen i halvt bassin og forældrene i den anden halvdel. Man får således undervisning samtidigt – men ikke sammen (mor og far el. lign. kan skiftes som man har lyst), barnet, skal være "samme" barn i hele sæsonen.

Forældre kan få undervisning i crawl og teknik, mens barn får undervisning ved siden af opdelt i bassinet. Læs flere detaljer under de enkelte beskrivelser af nedennævnte niveauer for at indplacere jer.

Kombi 1: Guldfisk/Søløve niveau (se specifikation under søløve) - der svømmes i 30 min

Ønskes mere end et barn tilmeldt med én voksen, kontakt os da. Kontingent vil forhøjes med hvad det koster at deltage på et almindeligt børnehold.

### **Voksen begynder**

Der skal være minimum 4 tilmeldte før holdet bliver oprettet!

Holdet er af 45 min. Varighed.

Et hold for voksne, som intensivt fokuserer på at forbedre de voksnes svømmeevner, så de også bliver klar, både til de badeture som sommeren byder på, men også bare helt generelt lærer at svømme RIGTIGT!

Kan du tage nogle stabile bryst armtag, men taber pusten og gejsten efter et par stykker af dem?

Føler du dig ikke helt tryk og sikker i vandet når først du ikke kan nå bunden og skal holde sig oven vandet?

Lærte du bare aldrig rigtig at svømme?

**SÅ LAD OS HJÆLPE DIG IGANG!**

## **Voksen motion**

Der skal være minimum 4 tilmeldte før holdet bliver oprettet!

Holdet er af 45 min. Varighed.

På holdet kan du svømme som du har lyst, eller få vejledning i svømmeteknik. Der er både mulighed for banesvømning og mere frit svøm. Alle aldre er velkomne på holdet og er for både mænd og kvinder.

## **Voksen crawl og teknik**

Der skal være minimum 7 tilmeldte før holdet bliver oprettet!

Holdet er af 60 min. Varighed.

Holdet er et voksenhold og er for voksne, der gerne vil lære at svømme crawl rigtigt, og som vil forbedre deres motoriske og tekniske færdigheder. Voksen crawl og teknik er holdet for dem, som måske ikke helt har lært at svømme crawl.

Der vil være fokus på at blive bedre til at svømme og der vil i løbet af sæsonen også være fokus på at kunne svømme længere distancer uden pause. Herunder vil der være fokus på benspark, armtag og vejtrækning og der vil være mulighed for at lære hovedspring og crawl vendinger.

Der vil derudover også være mulighed for at forbedre sin teknik i de andre stilarter, hvis det ønskes.