

Haletudse (K7)

Holdet er det første niveau man møder i vores svømmeskole. Her lærer man, sammen med en forælder (el. lign.), at gå til svømning samt blive tryk ved vandet.

Holdet er primært for børn i alderen 3-4 (5) år, som skal tilvænnes vandet.

Vandtilvænnning er delt i 2 niveauer:

Haletudse (K7) med voksen

Guldfisk (K6) alene i vandet

Haletudsehold er for børn, der stadig ikke er klar til at slippe forældrene, samt først skal til at lære at svømme og at gå til svømning. Det vigtigste er, at børnene har en tryk start, det giver den bedste forudsætning for senere læring. Børnene skal nok få udfordringer undervejs.

Vi arbejder hen imod, at de bliver mere selvstændige i løbet af sæsonen og gerne når sæsonmål indenfor 2 sæsoner. Der vil være børn der har behov for en tryk forældrehånd en 3. sæson.

Holdet har til formål at skabe tryk og svømmeglæde gennem aktiviteter.

Ved sæsonens afslutning vil svømmerne føle sig trykke ved at opholde sig i, flyde i og bevæge sig i vand. Derudover er målet at børnene vil kunne få hovedet under vand og tælle roligt til 5. Svømmeren skal ligeledes kunne komme i vandet og op igen ved egen hjælp, samt kunne bevæge sig rundt i lavt vand alene og evt. med et redskab.

Dette niveau svømmer i Familiebassinet i Rundforbi Svømmehal med 1 underviser.

Hold har primært fokus på vandtilvænnning og lidt grovmotorisk crawl + rygcrawl.

Opryknings/sæsonmål - hvad skal de kunne for at rykke op?

- Svømmeren skal være tryk ved at få hovedet under vand og tælle til 5
- Svømmeren skal kunne hente en genstand på bunden af det lave bassin med hånden
- Svømmeren skal kunne glide gennem vandet og flyde på mave og ryg
- Svømmeren skal være introduceret til grovmotorisk crawl og rygcrawl
- Svømmeren skal kunne bevæge sig alene med et redskab i vandet ind til bassinkanten
- Svømmeren skal kunne springe (evt. siddende på kanten) i vandet og kravle op igen uden hjælp
- Svømmeren skal kunne orientere sig i og under vand

Guldfisk (K6)

Holdet er niveauet over haletudse og således niveau 2 (vandtilvænning fortsætter).

Holdet henvender sig primært for børn på 4-6 år, der skal lære vandtilvænning uden hjælp fra en voksen. På holdet arbejdes der videre med de færdigheder der er lært på Haletudse (K7), men stadig med afsæt i at kunne dem selv.

VIGTIGT: For at kunne gå på dette niveau **SKAL** man kunne de beskrevne sæsonmål for Haletudse (K7), ellers anbefaler vi endnu en sæson på Haletudse (K7).

Vandtilvænning er delt i 2 niveauer:

Haletudse (K7) med voksen

Guldfisk (K6) alene i vandet

OBS er man ældre end 6 år men fortsat begynder, henvises til Krabbeholdet (7-10 år)

Guldfisk er holdet for børn, der klarer sig selvstændigt i vandet, men som stadig har brug for fortrolighed med vandet og at færdes i svømmehallen.

Holdet har til formål at skabe tryghed og svømmeglæde gennem forskellige aktiviteter/øvelser, samt grovmotoriske svømmefærdigheder.

Ved sæsonens afslutning vil svømmeren føle sig trygge ved at opholde sig i, flyde i og bevæge sig i vandet. Derudover er målet at børnene vil kunne få hovedet under vand.

Svømmeren skal ligeledes kunne komme i vandet og op igen ved egen hjælp, samt kunne bevæge sig rundt i lavt vand alene. Dette niveau svømmer man typisk på, i 1-2 sæsoner.

Dette niveau svømmer i Familiebassinet i Rundforbi Svømmehal med 2-3 undervisere.

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

Opryknings/sæsonmål - hvad skal de kunne for at rykke op?

- Svømmeren skal være tryk ved at få hovedet under vand og samle en genstand op fra bunden (fuldt neddykket)
- Svømmeren skal kunne flyde på mave og ryg (uden hjælpemidler)
- Svømmeren skal kunne glide gennem vandet på mave og ryg med afsæt på væggen
- Svømmeren skal kunne svømme crawl- og rygcrawl fra kant til kant med genkendelige benspark og nogenlunde korrekt teknik.
- Svømmeren skal kunne bevæge sig alene i vandet ind til bassinkanten
- Svømmeren skal kunne springe i vandet fra kanten og kravle op igen

Krabber (K6)

Holdet er niveauet over haletudse og således niveau 2 (vandtilvæning fortsætter) for børn der er lidt ældre ved introduktionen til svømning.

Holdet henvender sig primært for børn på 7-10 år, der skal lære vandtilvæning uden hjælp fra en voksen. På holdet arbejdes der videre med de færdigheder der er lært på Haletudse (K7) eller evt. selvlært, men stadig med afsæt i at være fortrolige med de forskellige øvelser.

VIGTIGT: For at kunne gå på dette niveau **SKAL** man kunne de beskrevne sæsonmål for Haletudse (K7), ellers anbefaler vi at tage kontakt til os.

Vandtilvæning er delt i 2 niveauer:

Haletudse (K7) med voksen

Guldfisk/Krabber (K6) alene i vandet

Krabber er holdet for børn, der klarer sig selvstændigt i vandet, men som stadig har brug for fortrolighed med vandet og det, at færdes i svømmehallen.

Holdet har til formål at skabe tryk og svømmeglæde gennem forskellige aktiviteter/øvelser, samt grovmotoriske svømmefærdigheder.

Ved sæsonens afslutning vil svømmeren føle sig tryk ved at opholde sig i, flyde i og bevæge sig i vandet. Derudover er målet at børnene vil kunne få hovedet under vand. Svømmeren skal ligeledes kunne komme i vandet og op igen ved egen hjælp, samt kunne bevæge sig rundt i lavt vand alene. Dette niveau svømmer man typisk på, i 1-2 sæsoner.

Dette niveau svømmer i Familiebassinet i Rundforbi Svømmehal med 2-3 undervisere.

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

Opryknings/sæsonmål - hvad skal de kunne for at rykke op?

- Svømmeren skal være tryk ved at få hovedet under vand og samle en genstand op fra bunden (fuldt neddykket)
- Svømmeren skal kunne flyde på mave og ryg (uden hjælpemidler)
- Svømmeren skal kunne glide gennem vandet på mave og ryg med afsæt på væggen
- Svømmeren skal kunne svømme crawl- og rygcrawl fra kant til kant med genkendelige benspark og nogenlunde korrekt teknik.
- Svømmeren skal kunne bevæge sig alene i vandet ind til bassinkanten
- Svømmeren skal kunne springe i vandet fra kanten og kravle op igen

Minihold - begynder (K6)

Holdet er niveauet over haletudse og således niveau 2 (vandtilvænning fortsætter).

Holdet henvender sig primært for børn på 4-6 år, 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, ikke bryder sig om sprøjt/støj på de større hold, kan have glæde af et minihold. På holdet arbejdes der videre med de færdigheder der er lært på Haletudse (K7), 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 Haletudse (K7).

Vandtilvænning er delt i 2 niveauer:

Haletudse (K7) med voksen

Guldfisk/Krabber/Mini begynder (K6) alene i vandet

Mini - begynder er holdet for børn, der klarer sig selvstændigt i vandet, men som stadig har brug for fortrolighed med vandet og det, at færdes i svømmehallen.

Holdet har til formål at skabe tryghed og svømmeglæde gennem forskellige aktiviteter/øvelser, samt grovmotoriske svømmefærdigheder.

Ved sæsonens afslutning vil svømmeren føle sig trygge ved at opholde sig i, flyde i og bevæge sig i vandet. Derudover er målet at børnene vil kunne få hovedet under vand.

Svømmeren skal ligeledes kunne komme i vandet og op igen ved egen hjælp, samt kunne bevæge sig rundt i lavt vand alene. Dette niveau svømmer man typisk på, i 1-2 sæsoner.

Dette niveau svømmer i Familiebassinet i Rundforbi Svømmehal med 1 underviser.

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

Opryknings/sæsonmål - hvad skal de kunne for at rykke op?

- Svømmeren skal være tryk ved at få hovedet under vand og samle en genstand op fra bunden (fuldt neddykket)
- Svømmeren skal kunne flyde på mave og ryg (uden hjælpemidler)
- Svømmeren skal kunne glide gennem vandet på mave og ryg med afsæt på væggen
- Svømmeren skal kunne svømme crawl- og rygcrawl med rimelig korrekt teknik (inkl. vejrtrækning).
- Svømmeren skal kunne komme i og op fra kanten og bevæge sig frit rundt i vandet
- Svømmeren skal være introduceret til grovmotorisk flybevægelse samt brystsvømning

Blæksprutte – niveau 1 (K5)

VIGTIGT: For at kunne gå på dette niveau SKAL man kunne de beskrevne sæsonmål for Guldfisk/Krabbe (K6).

Holdet er niveauet over Guldfisk/Krabbe/Mini begynder og således det 3. niveau du møder hos os.

Holdet er primært for børn i alderen 6-9 år, der skal lære at svømme og som er blevet helt fortrolige med at færdes i vandet. Blæksprutteholdet bliver inddelt i optil 3 niveauer, hvor 1 er det første. Inddeling tager afsæt i sidste sæsons vurdering (medbringes), nytilkomne ved hjælp af en kort teknisk vurdering. Man svømmer typisk på dette niveau (1) i 1-2 sæsoner.

Blæksprutte er holdet for børn, der er klar til at lære at svømme og har mod på at slippe bunden, når vi påbegynder svømmeundervisningen. Undervisningen baseres på tekniske øvelser og lege, da det stadig skal være sjovt at gå til svømning, så her er der fortsat plads til lege der understøtter læring. Vi benytter fortsat flydemidler i undervisningen for at lette nogle øvelser.

Vi arbejder med tekniske øvelser til stilarterne crawl og rygcrawl og introducerer svømmerne til flybevægelser og brystben/brystsvømning, samt hovedspring og kolbøtter (evt. vendinger). Det er vigtigt at svømmerne har en god teknisk forståelse, inden de kommer videre til niveau 2, hvor det ”legende element” bliver mindre.

Dette niveau svømmer på Trørødskolen (+ 1 hold i Rundforbi) i lav ende af bassinet (introduceres til dybe ende) og har 1-2 undervisere.

Opryknings/sæsonmål - hvad skal de kunne for at rykke op?

- Svømmeren skal kunne svømme crawl og rygcrawl med rimelig korrekt teknik (inkl. vejtrækning).
- Svømmeren skal være tryk i at færdes på det dybe uden en træner eller flyderedskab
- Svømmeren skal kunne lave en forlæns kolbøtte i vandet og have forsøgt sig med baglæns.
- Svømmeren skal være introduceret til grovmotorisk flybevægelse samt brystsvømning.
- Svømmeren skal have en generel forståelse for hvad svømning er og være læringsparat.

Blæksprutte – niveau 2 (K5)

VIGTIGT: For at kunne gå på dette niveau SKAL man kunne de beskrevne sæsonmål for Blæksprutte – niveau 1 (K5).

Holdet er primært for børn i alderen 7-10 år, der skal lære at svømme og som er blevet helt fortrolige med at færdes i vandet. Blæksprutteholdet bliver inddelt i op til 3 niveauer, hvor 2 er det andet. Inddeling tager afsæt i sidste sæsons vurdering (medbringes), nytilkomne ved hjælp af en kort teknisk vurdering. Man svømmer typisk på dette niveau (2) i 1 sæson.

Blæksprutte er holdet for børn, der er klar til at lære at svømme og færdes trygt i den dybe del af bassinet. Undervisningen baseres på tekniske øvelser og vi øger mængden af meter der svømmes. Der vil fortsat kunne benyttes flydemidler i undervisningen men arbejdes langsomt ud i løbet af sæsonen.

Vi arbejder videre på de tekniske færdigheder der er opnået i stilarterne crawl og rygcrawl. Yderligere vil svømmerne få mere undervisning i butterfly og brystsvømning, samt udvikle hovedspring og vendinger til noget der er genkendeligt. Da der er meget teknisk forståelse i vores undervisning på dette niveau, er det vigtigt at svømmerne er motiverede herfor da lege bliver klart mindre end tidligere. Vi vil sammen med svømmerne have fokus på, at tekniske øvelser også kan være sjove at lære.

Der vil evt. tilbydes en gang distancesvømning på dette niveau, vil variere fra hold til hold.

Dette niveau svømmer på Trørødskolen (+ 1 hold i Rundforbi) i dyb ende af bassinet og har 1-2 undervisere.

Opryknings/sæsonmål - hvad skal de kunne for at rykke op?

- Svømmeren er introduceret til brystsvømning og butterfly (evt. ben) og kender teknikken.
- Svømmeren skal kunne svømme crawl med korrekt teknik og vejrtrækning
- Svømmeren skal være tryk i at hoppe på hovedet i vandet
- Svømmeren skal kunne lave forlæns kolbøtter uden at holde sig for næsen
- Svømmeren skal være introduceret/have udviklet færdigheder til vendinger
- Svømmeren skal være introduceret/have udviklet færdigheder til afsæt under vand

Blæksprutte – niveau 3 (K5)

VIGTIGT: For at kunne gå på dette niveau SKAL man kunne de beskrevne sæsonmål for Blæksprutte – niveau 2 (K5).

Holdet er primært for børn i alderen 8-12 år, der skal lære at svømme og som er blevet helt fortrolige med at færdes i vandet. Blæksprutteholdet bliver inddelt i 3 niveauer, hvor 1 er det første. Inddeling tager afsæt i sidste sæsons vurdering (medbringes), nytilkomne ved hjælp af en kort teknisk vurdering. Man svømmer typisk på dette niveau i 1 sæson.

Blæksprutte 3 er holdet for børn der er klar til at lære at svømme uden leg.

Vi arbejder målrettet på teknik i alle stilarterne (fortsat mest crawl/rygcrawl) og introducerer svømmerne til mere tekniske termer indenfor svømningen. De skal bl.a. så småt lære at overholde starttider, hvad det vil sige at svømme i forskellige tempi og ikke bare ”jeg vil komme først”. Vi bygger teknikken på til flybevægelser og brystben/brystsvømning, samt hovedspring og vendinger.

Der vil tilbydes en gang distancesvømning på dette niveau.

Dette niveau svømmer på Trørødskolen (+ 1 hold i Rundforbi) på hel bane midt i bassinet (25 meter) og har 1 underviser der primært er på kanten.

Opryknings/sæsonmål - hvad skal de kunne for at rykke op? K4 niveauer (SuperHaj el. yngste konkurrencehold – kun via udvælgelse)

- Svømmeren skal kunne svømme crawl, rygcrawl og genkendelig butterfly og brystsvømning
- Svømmeren skal kunne lave et hovedspring fra minimum den høje kant (gerne skammel).
- Svømmeren skal kunne lave en kolbøtte- samt tallerkenvending.
- Svømmeren skal være i stand til at gøre brug af korrekt afsæt under vand
- Svømmeren skal kunne svømme minimum 100 meter uden pause og med brug af korrekte vendinger i et godt jævnt tempo.

Minihold – øvet (K5)

Holdet er samme niveau som blæksprutte (kombination af niveau 1 og 2), men for børn der er mere trygge ved et mindre hold med maks. 4 svømmere. Det er primært for børn på 7-9 år, som skal lære svømmefærdigheder.

Minihold øvet er holdet for børn, der er klar til at lære at svømme og har mod på at slippe bunden, når vi påbegynder svømmeundervisningen. Undervisningen baseres på tekniske øvelser og lege, da det stadig skal være sjovt at gå til svømning, så her er der fortsat plads til lidt lege der understøtter læring. Vi benytter fortsat flydemidler i undervisningen for at lette nogle øvelser, men disse arbejdes langsomt ud af undervisningen ligesom det legende element. Man svømmer typisk på dette hold i 1-2 sæsoner.

Vi arbejder med lege samt mere tekniske øvelser til stilarterne crawl og rygcrawl og introducerer svømmerne til flybevægelser og brystben/brystsvømning, samt hovedspring og kolbøtter og vendinger. Da der er meget teknisk forståelse i vores undervisning på dette niveau, er det vigtigt at svømmerne er motiverede herfor da lege bliver klart mindre og mindre i undervisningen.

Dette niveau svømmer både på Trørødskolen og i Rundforbi Svømmehal i både lav og dyb ende i 25 meter bassinet og har 1 underviser både i vand og på kanten.

Opryknings/sæsonmål - hvad skal de kunne for at rykke op? Blæksprutte -niveau 3

- Svømmeren er introduceret til brystsvømning og butterfly (evt. kun ben) og kender teknikken.
- Svømmeren skal kunne svømme crawl med korrekt teknik og vejrtrækning
- Svømmeren skal være tryk i at hoppe på hovedet i vandet
- Svømmeren skal kunne lave forlæns kolbøtter uden at holde sig for næsen
- Svømmeren skal være introduceret/have udviklet færdigheder til vendinger
- Svømmeren skal være introduceret/have udviklet færdigheder til afsæt under vand

Kombi – let øvet ca. 6-9 år (K5)

Holdet er et familiehold med et barn og en voksen, i alt 2 deltagere, pr. tilmelding og er for børnene niveauet over vores vandtilvænningshold (K6). Krav for deltagelse for børn er derfor:

- Svømmeren skal være tryk ved at få hovedet under vand og samle en genstand op fra bunden (fuldt neddykket)
- Svømmeren skal kunne flyde på mave og ryg (uden hjælpemidler)
- Svømmeren skal kunne svømme crawl- og rygcrawl fra kant til kant med genkendelige bensparker samt bevæge sig frit rundt i bassinet
- Svømmeren skal kunne springe i vandet fra kanten og kravle op igen

For de voksne vil niveauet kunne tilpasses alt efter om man ønsker forbedring af teknik eller blot dyrke motion, men vi forventer at man kan svømme lidt.

Kombiholdet er holdet for familien, som ønsker et fællesskab i at lære at svømme. Børnene vil have fokus på at blive klar til at lære og svømme, få mod på at slippe bunden helt samt at bevæge sig ud i den dybere ende af bassinet både alene og med et flydemiddel.

Holdet har til formål at lære at svømme gennem tekniske øvelser og lege.

Vi arbejder med tekniske øvelser til stilarterne crawl og rygcrawl og introducerer svømmerne til flybevægelser og brystben/brystsvømning, samt hovedspring og kolbøtter (evt. vendinger). Det er vigtigt at svømmerne har en god teknisk forståelse, inden de kommer videre til niveau 2, hvor det ”legende element” bliver mindre.

Dette niveau svømmer på Trørødskolen i både lav og dyb ende i 25 meter bassinet og har 1 underviser både i vand og på kanten, når vi taler om børnesvømmerne. De voksne svømmer hele baner (25 meter) og har 1 underviser primært på kanten.

Opryknings/sæsonmål - hvad skal de kunne for at rykke op (børn)? Blæksprutte niveau 2 (evt. niveau 3)

- Svømmeren skal kunne svømme crawl og rygcrawl med rimelig korrekt teknik (inkl. vejtrækning).
- Svømmeren skal være tryk i at færdes på det dybe uden en træner eller flyderedskab
- Svømmeren skal kunne lave en forlæns kolbøtte i vandet og have forsøgt sig med baglæns.
- Svømmeren skal være introduceret til grovmotorisk flybevægelse samt brystsvømning.
- Svømmeren skal have en generel forståelse for hvad svømning er og være læringsparat.

SuperHaj (K4)

VIGTIGT: For at kunne gå på dette niveau SKAL man kunne de beskrevne sæsonmål for Blæksprutte – niveau 3 (K5).

Holdet er niveauet over Blæksprutte og primært for børn i alderen 9-14 år, som har lært at svømme hele baner (25 meter) og som nu er klar til at øge mængden af antal meter der svømmes. Man svømmer typisk på dette niveau i flere sæsoner og næste skridt er flere gange svømning om ugen.

SuperHaj er holdet for børn, som holder af at svømme og har en grundlæggende god forståelse for teknikken samt mod på at svømme længere distancer. Holdet har til formål at forbedre svømningen gennem tekniske øvelser samt at opbygge evnen til at svømme længere distancer ad gangen.

Der vil tilbydes en gang distancesvømning på dette niveau.

Dette niveau svømmer både på Trørødskolen og i Rundforbi Svømmehal på hel bane i 25 meter bassinet og har 1 underviser der primært er på kanten.

Opryknings/sæsonmål - hvad skal de kunne for at rykke op? K3 niveau Tweens (svømmer flere gange om ugen)

- Svømmeren skal kunne svømme crawl, rygcrawl og brystsvømning med korrekt teknik.
- Svømmeren skal kunne svømme butterfly med rimelig korrekt teknik
- Svømmeren skal kunne lave et hovedspring fra skamlen
- Svømmeren skal kunne lave en kolbøtte- samt tallerkenvendning.
- Svømmeren skal kunne gøre brug af korrekt afsæt under vand
- Svømmeren skal kunne svømme længere distancer (+200 meter) uden pause og med brug af korrekte vendinger.

Jump4fun

Holdet har fokus på motion og bevægelse i vand.

Holdet er for børn i 6-16 års-alderen, som gerne vil bevæge sig mere i hverdagen, i sammenhæng med at de lærer at svømme.

Jump4fun er et hold for børn som gerne vil bevæge sig mere i hverdagen.

Holdet har til formål at skabe tryghed, svømme- og bevægelsesglæde gennem aktiviteter.

Ved sæsonens afslutning vil svømmerne føle sig trygge ved at opholde sig i, flyde i og bevæge sig i vand. Svømmerne vil derudover kunne få hovedet under vand, samt vil de lære at svømme.

Svømmeren skal ligeledes kunne komme i vandet og op igen ved egen hjælp, samt kunne bevæge sig rundt i lavt vand alene med et redskab. Der vil være mulighed for også at lære at færdes i den dybe ende af bassinet.

Dette hold svømmer på Trørørdskolen i halvt bassinet og har 1-2 undervisere der både vil være i vandet og på kanten.

Særlige behov (små 5-8 år) og (store 9-16 år)

Særlige behov (autisme) er opdelt i to hold med to aldersgrupper samt kan det maks. være seks svømmere pr. hold. Et hold med børn i alderen 5-8 år og et hold for børn i alderen 9-16.

Holdene er for de børn som skal bruge lidt ekstra opmærksomhed og hjælp til færden i vandet. Undervisningen vil mere eller mindre kunne tilpasses den enkeltes behov, alt efter hvor mange der er på holdet. Holdene vil have fokus på tryghed ved bevægelse i vandet, samt mulighed for at lære at svømme.

Svømningen kan variere meget, alt efter hvad den enkelte er tryk ved. Der vil dog både blive svømmet bentspark med flydemidler samt sammensat svømning med og uden flydemidler. Derudover vil svømmerne lære at hente et redskab på bunden af det lave bassin med hånden.

Dette hold svømmer på Trørødskolen og har hele bassinet til rådighed og har 2 undervisere der både vil være i vandet og på kanten.

Tweens

Holdet er for børn i alderen 10-14 år der ønsker svømningen som primær sport. Holdet tilbydes træning tre gange om ugen og er for dem, der gerne vil dyrke svømningen flere gange om ugen, bare uden at konkurrere. På dette hold vil der blive videreudviklet på bryst, crawl, rygcrawl og butterfly, samt vendinger i disse stilarter. Derudover trænes der videre på startspring.

Holdet er niveauet over SuperHaj. På dette hold vil der blive arbejdet videre med længere svømning og korrekt teknik. Deltagerne vil lære at udføre startspring, og de vil i højere grad blive introduceret til vendinger, da der svømmes længere end 25 meter uden pause. Herudover benytter vi svømningens tekniske termer i undervisningen.

Der vil tilbydes en gang distancesvømning på dette niveau.

Dette niveau svømmer både på Trørødskolen og i Rundforbi Svømmehal på hel bane i 25 meter bassinet og har 1 underviser der primært er på kanten.

Sæsonmål

- Svømmeren skal kunne svømme 200m crawl med korrekt vejrtrækning hver 3. armtag
- Svømmeren skal kunne 200m rygcrawl
- Svømmeren skal kunne 100m brystsvømning med nogenlunde korrekt teknik
- Svømmeren skal kunne svømme butterfly med korrekt teknik
- Svømmeren skal kunne lave en kolbøtte- samt tallerkenvending.
- Svømmeren skal kunne gøre brug af korrekt afsæt under vand med flyben
- Svømmeren skal kunne lave et startspring

Teens

Holdet er for børn i alderen 14-18 år der ønsker svømningen som primær sport. Holdet tilbydes træning tre gange om ugen og er for dem, der gerne vil dyrke svømningen flere gange om ugen, bare uden at konkurrere. På dette hold vil der blive videreudviklet på bryst, crawl, rygcrawl og butterfly, samt vendinger i disse stilarter. Derudover trænes der videre på startspring.

Holdet er niveauet over Tweens baseret på alder. På dette hold vil der blive arbejdet videre med længere svømning og korrekt teknik. Deltagerne vil lære at udføre startspring, og de vil i højere grad blive introduceret til vendinger, da der svømmes længere end 25 meter uden pause. Herudover benytter vi svømningens tekniske termer i undervisningen.

Der vil tilbydes en gang distancesvømning på dette niveau.

Dette niveau svømmer på Trørøds skolen på hel bane i 25 meter bassin og har 1 underviser der primært er på kanten.

Sæsonmål

- Svømmeren skal kunne svømme 200m crawl med korrekt vejrtrækning hver 3. armtag
- Svømmeren skal kunne 200m rygcrawl
- Svømmeren skal kunne 200m brystsvømning med korrekt teknik
- Svømmeren skal kunne 50 m svømme butterfly med nogenlunde korrekt teknik
- Svømmeren skal kunne lave en kolbøtte- samt tallerkenvending.
- Svømmeren skal kunne gøre brug af korrekt afsæt under vand med flyben
- Svømmeren skal kunne lave et startspring

Voksen begynder

Holdet er et voksenhold og er for voksne, der gerne vil lære at svømme. Du behøver ikke have svømmemæssige færdigheder, men det er en fordel du ikke er vandskræk.

Voksen begynder er holdet for dem som ikke lærte at svømme som barn, eller som har holdt pause i en årrække og ønsker formen ”pudset af”. Der vil være fokus på at blive bedre til at svømme gennem tekniske øvelser Herunder vil der være fokus på benspark, armtag og vejtrækning samt vil der være mulighed for at lære hovedspring og crawl vendinger.

Der vil evt. tilbydes en gang distancesvømning på dette niveau (afhængigt af holdets niveau).

Dette niveau svømmer i Rundforbi Svømmehal på hel bane i 25 meter bassin og har 1 underviser der primært er på kanten.

Voksen crawl og teknik

Holdet er et voksenhold og er for voksne, der gerne vil lære at svømme crawl, og som vil forbedre deres motoriske og tekniske færdigheder.

Voksen crawl og teknik er holdet for dem, som måske ikke har lært at svømme crawl. Der vil være fokus på at blive bedre til at svømme, samt vil der i løbet af sæsonen også være fokus på at kunne svømme længere distancer uden pause og forstå og anvende rettelser. Herunder vil der være fokus på benspark, armtag og vejrtrækning samt vil der være mulighed for at lære hovedspring og crawl vendinger. Der vil derudover også være mulighed for at forbedre sin teknik i de andre stilarter.

Der vil tilbydes en gang distancesvømning på dette niveau.

Dette niveau svømmer på Trørødsbølle på hel bane i 25 meter bassin og har 1 underviser der primært er på kanten.