

## **Nybegynder (A):**

Nybegynderholdet er for de mindste, som ikke er vant til vand. På holdet drejer det sig om vandtilvænning gennem sjove øvelser i trykke rammer.

Målet er at børnene bliver trygge ved at færdes i vand, samt at udvikle færdigheder som fx at puste bobler gennem mund og næse. Al læring vil foregå igennem lege og øvelser, så børnene samtidig har det sjovt.

På holdet vil der være mulighed for at 1-2 trænere går med i vandet og hjælper børnene. Der er også mulighed for at have en ledsager med i vandet efter aftale med trænerne ☺

## **Begynder (B+C):**

Begynderholdet er for børn som har gået til svømning før og derfor er vandt til at færdes i vand.

Man skal ikke kunne svømme for at gå på dette hold. Her vil der blive øvet færdigheder som vejrtrækning, opdrift, fremdrift og elementskifte. Færdighederne vil blive trænet gennem øvelser og lege. Øvelserne vil hovedsageligt foregå med hjælpemidler.

På holdet vil der være mulighed for at 1-2 trænere går med i vandet og hjælper børnene.

## **Let øvede (D+E):**

Let øvede er for dem som er begyndt at svømme en smule. Her vil der blive øvet færdigheder som elementskifte, dykning, opdrift, balance og fremdrift. Færdighederne vil blive indlært gennem øvelser, men her vil også blive svømmet baner med hjælpemidler. Vi kan også finde på at lave sjove konkurrencer. Det er et plus hvis man tør springe i vandet samt at få vand i hovedet. ☺

På holdet vil der være mulighed for at 1-2 trænere går med i vandet og hjælper børnene

## **Øvede (F+G):**

Øvede er for dem der kan svømme på maven og ryggen uden hjælpemidler. Det er et plus hvis man kan svømme én bane uden at røre bunden. Her vil der blive svømmet en del baner med fokus på teknikken. Vi fletter selvfølgelig også konkurrencer og lege ind i programmerne. ☺ Målet er at man får udviklet sine færdigheder og måske bliver man modig nok til at komme over i det store bassin.

Som udgangspunkt er der ingen trænere med i vandet – men ingen regler uden undtagelser. Det kan jo være at vi alligevel hopper med i engang imellem. ☺