

Holdnavn	Alder	Beskrivelse	Varighed	Pris
<b>Leg &amp; Plask (LP)</b>	2-5 år	<p><b>Formål:</b> At skabe tryghed omkring det at komme i vandet samt tilvænning til at kunne færdes i vandet. På dette hold er enten mor/far eller en anden voksen, som er over 18 år, med barnet i vandet.</p> <p><b>Forudsætning:</b> Det er ingen forudsætninger for at deltage på dette hold.</p> <p><b>Målsætning:</b> Målet for dette niveau kan sammenfattes i følgende:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduktion til at gå på holdet "leg og plask med forældre"</li> <li>• Kunne færdes trygt i en svømmehal og kende reglerne</li> <li>• Komme trygt i vandet og op ad vandet</li> <li>• Vandtilvænning</li> <li>• Elementskifte (Diverse skift fra vand/kant kant/vand)</li> <li>• Balance i vand</li> <li>• Flyde på mave og ryg</li> <li>• Komme fra rygliggende til maveliggende og omvendt</li> <li>• Hovedet i vand + vejrtrækning + pusteøvelser + dykkerøvelser</li> <li>• Selvredning (basale selvredningsøvelser)</li> <li>• Social leg</li> <li>• Bevægelse mave- og rygliggende med plaskeben med hjælp fra flydemiddel og forældre</li> <li>• Raket starter mave/ryg med hjælp fra forældre</li> <li>• Tryghed ved at bevæge sig alene i vand.</li> </ul>	30 min.	1150,-
		<b>Formål:</b> Holdet er for børn, som er nye i		

<b>Børn vandtilvænning (BV)</b>	5-7 år	<p>svømmehallen. Gennem trygge rammer, flere hjælpe instruktører og færre børn i vandet bliver børnene introduceret for svømning i et individuelt tempo, således at deres første møde med vandet bliver positivt.</p> <p><b>Forudsætning:</b> Ingen særlig forudsætning.</p> <p><b>Målsætning:</b> Målet for dette niveau kan sammenfattes i følgende:</p> <p><b>Kompetencemål for en hel sæson:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunne færdes trygt i en svømmehal og kende reglerne.</li> <li>• Holdforståelse – kunne høre og forstå en fælles besked</li> <li>• Komme trygt i vandet og op ad vandet – herunder spring fra kanten</li> <li>• Vandtilvænning</li> <li>• Elementskifte</li> <li>• Balance i vand herunder diverse flydeøvelser og balanceøvelser med flyde genstand</li> <li>• Komme fra rygliggende til maveliggende og omvendt</li> <li>• Hovedet i vand + vejtrækning + pusteøvelser + dykkerøvelser</li> <li>• Social leg</li> <li>• Bevæge sig på maven eller ryggen med crawl-/rygcrawlben med flyde genstand</li> <li>• Delfinben (havfruesvømning)</li> <li>• Kolbøtter forlæns/baglæns + Raket starter mave/ryg</li> <li>• Delfinspring forlæns/baglæns</li> <li>• Crawl og rygcrawl over kortere distancer</li> <li>• Selvredning</li> </ul>	30 min.	1300,-
<b>Børn begynder 1 (B1)</b>	4-6 år	<p>(90 cm bassin)</p> <p><b>Formål:</b> Gennem leg og lette øvelser, at gøre barnet fortrolig med vandet. Det er målet, at barnet efter endt sæson føler sig tryk ved selvstændigt at komme til og fra vandet samt ved at opholde sig på lavt vand og kort tid under vandet. Endvidere skal barnet kunne skabe bevægelse over korte afstande med lidt støtte fra et redskab og dermed slippe bunden.</p> <p><b>Forudsætning:</b> Holdet er for børn der har gået på ”leg og plask med forældre” eller som er nye i svømmehallen. Det er dog vigtigt at barnet er</p>	30 min.	1150,-

		<p>vandtilvænnet</p> <p><b>Målsætning:</b> Målet for dette niveau kan sammenfattes i følgende:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunne færdes trygt i en svømmehal og kende reglerne.</li> <li>• Holdforståelse – kunne høre og forstå en fælles besked</li> <li>• Komme trygt i vandet og op ad vandet – herunder spring fra kanten</li> <li>• Vandtilvænning</li> <li>• Elementskifte</li> <li>• Balance i vand herunder diverse flydeøvelser og balanceøvelser med flyde genstand</li> <li>• Komme fra rygliggende til maveliggende og omvendt</li> <li>• Social leg</li> <li>• Rotationer i vandet</li> <li>• Hovedet i vand + vejrtrækning + pusteøvelser + dykkerøvelser</li> <li>• Bevæge sig på maven eller ryggen med crawl-/rygcrawlben med flyde genstand</li> <li>• Delfinben (havfruesvømning)</li> <li>• Kolbøtter forlæns/baglæns + Raket starter mave/ryg</li> <li>• Delfinspring forlæns/baglæns</li> <li>• Crawl og rygcrawl over kortere distancer</li> <li>• Selvredning</li> </ul>		
<b>Børn begynder 2 (B2)</b>	5-7 år	<p>(90 cm bassin)</p> <p><b>Formål:</b> Gennem øvelser og leg bliver barnet tryk og glad for at bevæge sig i vandet. Det er målet, at barnet efter endt sæson har kendskab til crawl, rygcrawl og delfinsvømning. Barnet kan bevæge sig over kortere distancer med begyndende vejrtrækningsteknik.</p> <p><b>Forudsætning:</b> Holdet er for børn der har gået på enten ”leg og plask med forældre” eller ”begynder 1” Det er dog vigtigt at barnet er vandtilvænnet, ellers skal barnet starte på holdet ”børn – vandtilvænning”</p> <p><b>Målsætning:</b> Målet for dette niveau kan sammenfattes i følgende:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunne færdes trygt i en svømmehal og kende reglerne.</li> </ul>	30 min.	1150,-

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Holdforståelse – kunne høre og forstå en fælles besked</li> <li>• Spring fra kanten</li> <li>• Elementskifte</li> <li>• Balance i vand herunder diverse flydeøvelser og balanceøvelser med flyde genstand</li> <li>• Komme fra rygliggende til maveliggende og omvendt</li> <li>• Social leg</li> <li>• Rotationer i vandet</li> <li>• Hovedet i vand + vejrtrækning + pusteøvelser + dykkerøvelser</li> <li>• Bevæge sig på maven eller ryggen med crawl-/rygcrawlben med flyde genstand</li> <li>• Kolbøtter forlæns/baglæns + Raket starter mave/ryg</li> <li>• Delfinsvømning</li> <li>• Delfinspring forlæns/baglæns</li> <li>• Crawl og rygcrawl over kortere distancer</li> <li>• Introduktion til brystsvømningsarme</li> <li>• Selvredning</li> </ul>		
<b>Børn begynder 3 (B3)</b>	5-7 år	<p>(130 cm bassin)</p> <p><b>Formål:</b> Gennem øvelser og leg bliver barnet tryk og glad for at bevæge sig i vandet. Det er målet, at barnet efter endt sæson har kendskab til crawl, rygcrawl og delfinsvømning. Barnet kan bevæge sig over kortere distancer med begyndende vejrtrækningsteknik.</p> <p>Forskellen på begynder 2 og begynder 3 er at vanddybden skifter fra 90 cm til 130 cm, ellers er niveauet det samme.</p> <p><b>Forudsætning:</b> Holdet er for børn der har gået på ”begynder 1” og som er fortrolige med den ekstra udfordring som vanddybden giver. Det er tilladt at benytte bælte i starten.</p> <p><b>Målsætning:</b> Målet for dette niveau kan sammenfattes i følgende:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunne færdes trygt i en svømmehal og kende reglerne.</li> <li>• Holdforståelse</li> <li>• Spring fra kanten</li> <li>• Elementskifte</li> <li>• Balance i vand herunder diverse flydeøvelser og balanceøvelser med flyde genstand</li> </ul>	30 min.	1150,-

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Komme fra rygliggende til maveliggende og omvendt</li> <li>• Social leg</li> <li>• Rotationer i vandet</li> <li>• Hovedet i vand + vejrtrækning + pusteøvelser + dykkerøvelser</li> <li>• Bevæge sig på maven eller ryggen med crawl-/rygcrawlben med flyde genstand</li> <li>• Kolbøtter forlæns/baglæns + Raket starter mave/ryg</li> <li>• Delfinsvømning</li> <li>• Delfinspring forlæns/baglæns</li> <li>• Crawl og rygcrawl over kortere distancer</li> <li>• Introduktion til brystsvømningsarme</li> <li>• Selvredning</li> </ul>		
<b>Børn let øvede 1 (BL1)</b>	7-9 år	<p>(130 cm bassin)</p> <p><b>Formål:</b> Gennem leg og øvelser udvikles og finpudses teknikken i crawl, rygcrawl, delfinsvømning og brystsvømning introduceres. Det er målet, at barnet efter endt sæson har udviklet kendskab til ovenstående svømmearter således at barnet gennem kan tilbagelægge en længere distance med kordineret og tilpasset vejrtrækning med udånding under vandet.</p> <p><b>Forudsætning:</b> Holdet er for børn der har gået på ”begynder 2” eller ”begynder 3” og som er klar til flere tekniske udfordringer.</p> <p><b>Målsætning:</b> Målet for dette niveau kan sammenfattes i følgende:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunne færdes trygt i en svømmehal og kende reglerne.</li> <li>• Holdforståelse</li> <li>• Spring fra kanten – hovedspring efter forhold minimum 180 cm</li> <li>• Elementskifte</li> <li>• Balance i vand herunder diverse flydeøvelser og balanceøvelser med flyde genstand</li> <li>• Social leg</li> <li>• Rotationer i vandet</li> <li>• Vejrtrækning og dykkerøvelser</li> <li>• Bevæge sig på maven eller ryggen med crawl-/rygcrawlben med/uden flyde genstand</li> <li>• Crawl og rygcrawl</li> </ul>	30 min.	1150,-

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolbøtter forlæns/baglæns + afsæt på mave/ryg</li> <li>• Introduktion til vendinger</li> <li>• Delfinsvømning</li> <li>• Delfinspring forlæns/baglæns</li> <li>• Introduktion til brystsvømningsarme og brystsvømningsben</li> <li>• Selvredning/livredning</li> </ul>		
<b>Børn let øvede 2 (BL2)</b>	8-10 år	<p>(130cm /450 cm bassin efter forhold)</p> <p><b>Formål:</b> Gennem leg og øvelser udvikles og finpudses teknikken i crawl, rygcrawl, butterfly og brystsvømning. Det er målet, at barnet efter endt sæson har udviklet kendskab til ovenstående svømmearter således at barnet kan tilbagelægge en længere distance med kordineret og tilpasset vejrtrækning og vendinger.</p> <p><b>Forudsætning:</b> Holdet er for børn der har gået på ”let øvede 1”.</p> <p><b>Målsætning:</b> Målet for dette niveau kan sammenfattes i følgende:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunne færdes trygt i en svømmehal og kende reglerne.</li> <li>• Holdforståelse</li> <li>• Spring fra kanten – hovedspring efter forhold minimum 180 cm</li> <li>• Elementskifte</li> <li>• Balance i vand herunder diverse flydeøvelser og balanceøvelser med flyde genstand</li> <li>• Social leg</li> <li>• Rotationer i vandet</li> <li>• Vejrtrækning og dykkerøvelser</li> <li>• Crawl-/rygcrawlben med/uden flyde genstand</li> <li>• Crawl og rygcrawl sammensat</li> <li>• Kolbøtter forlæns/baglæns</li> <li>• Afsæt på mave/ryg - Streamline</li> <li>• Vendinger</li> <li>• Butterflyben/arme</li> <li>• Butterfly sammensat</li> <li>• Delfinspring forlæns/baglæns</li> <li>• Brystsvømningsarme og brystsvømningsben</li> <li>• Introduktion til brystsvømning</li> <li>• Introduktion til skoddeøvelser/vandføling</li> <li>• Selvredning/livredning</li> </ul>	30 min.	1150,-

<b>Børn øvede (BØ)</b>	10-13 år	<p>(130cm/450 cm bassin efter forhold)</p> <p><b>Formål:</b> Gennem målrettet undervisning indarbejdes gode motions- og træningsvaner i de 4 svømmearter. Svømmeren skal uproblematisk kunne foretage diverse elementskift. Ydermere skal svømmeren kunne bevæge sig over en længere distance på mave og ryg med velkoordineret bevægelsesmønster og med en rytmisk tilpasset vejrtrækning. Der lægges stor vægt på og trænes tekniske færdigheder i de 4 svømmearter.</p> <p><b>Forudsætning:</b> Holdet er for børn der har gået på ”let øvede 2”.</p> <p><b>Målsætning:</b> Målet for dette niveau kan sammenfattes i følgende:</p> <p><b>Kompetencemål for en hel sæson:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunne færdes trygt i en svømmehal og kende reglerne.</li> <li>• Startspring/hovedspring fra kant og skammel efter forholdene minimum 180 cm</li> <li>• Balance, rotation og elementskift i vand.</li> <li>• Vejrtrækning + dykkerøvelser</li> <li>• Crawl-/rygcrawlben med/uden flyde genstand</li> <li>• Crawl og rygcrawl sammensat</li> <li>• Kolbøtter forlæns/baglæns</li> <li>• Afsæt på mave/ryg - Streamline</li> <li>• Butterflyben/arme</li> <li>• Butterfly sammensat</li> <li>• Brystsvømningsarme og brystsvømningsben</li> <li>• Sammensat brystsvømning</li> <li>• Vendinger + afsæt</li> <li>• Skoddeøvelser/vandføling</li> <li>• Selvredning/livredning</li> <li>• Sociale aktiviteter og lege</li> </ul>	60 min.	1300,-
<b>Ungdomshold (UG)</b>	13-15 år	<p>(130 cm/450 cm bassin efter forhold)</p> <p><b>Formål:</b> På ungdomsholdet tilbydes den unge svømmer undervisning med individuelt målrettet undervisning i de 4 svømmearter. Vi har særlig fokus på distance, puls og intervaltræning. Derudover laver vi en masse forskellige sjove og alternative vandaktiviteter gennem hele sæsonen.</p>	60 min.	1300,-

		<p>Til forskel fra de andre holdbeskrivelser som er delt op i 4 perioder, er målsætningen for ungdomsholdet gældende for hele sæsonen. Træneren planlægger og tilrettelægger træningen ud fra nedenstående kompetencemål.</p> <p><b>Forudsætning:</b> Holdet er for unge der har gået på ”øvede” eller på anden måde har tilegnet sig færdigheder indenfor de 4 svømmearter og kan begå sig på dybt vand over en længere distance.</p> <p><b>Målsætning:</b> Målet for dette niveau kan sammenfattes i følgende:</p> <p><b>Kompetencemål for en hel sæson:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunne færdes trygt i en svømmehal og kende reglerne. Land opvarmning, tempotræning, samt at kunne læse og følge et program selv.</li> <li>• Vejrtrækning + dykkerøvelser</li> <li>• Crawl-/rygcrawlben med/uden flydegenstand</li> <li>• Crawl og rygcrawl sammensat</li> <li>• Kolbøtter forlæns/baglæns</li> <li>• Afsæt på mave/ryg - Streamline</li> <li>• Butterflyben/arme</li> <li>• Butterfly sammensat</li> <li>• Brystsvømningsarme og brystsvømningsben</li> <li>• Sammensat brystsvømning</li> <li>• Pulstræning-motion på højt niveau.</li> <li>• Langdistance svømning.</li> <li>• Vendinger + afsæt</li> <li>• Skoddeøvelser/vandføling</li> <li>• Startspring/hovedspring fra kant og skammel efter forholdene minimum 180 cm</li> <li>• Balance, rotation og elementskift i vand.</li> <li>• Selvredning/livrednings tema fordelt over flere undervisningsgange</li> <li>• Sociale aktiviteter og lege</li> </ul>		
--	--	--	--	--