



VIDEBÆK SVØMME CLUB

Sammen skaber vi fællesskabet

SØHESTE

Vandglæde for dem, der ikke helt er klar til at være i 25m bassinet

Hvor: Soppebassinet og den lave ende af 25-meter bassinet

Hvem: Børn ca. 5-6 år

Krav: Barnet skal være trygt i vandet uden mor og far og kunne følge fælles instruktioner.

Udstyr: Ønsker barnet at benytte svømmebriller, så er det almindelige svømmebriller med næsen fri.

Hvad laver vi?

På *SØHESTE*-holdet bygger vi videre på vandglæden og trygheden – men tager små skridt mod at bevæge os mere selvstændigt i vandet. Vi leger, øver og udfordrer os selv lidt mere end på *KRABBE*-holdet, men stadig med masser af smil og pauser.

Vi arbejder med at:

- Få hovedet under vand og holde vejret
- Flyde på ryg og mave uden hjælpemidler
- Hoppe i fra kanten og komme op igen selv
- Glide, puste bobler og dykke efter ting
- Gå og balancere i vandet – også i lidt dybere vand
- Lege os til større sikkerhed og frihed i vandet
- Livredning i børnehøjde

Aktiviteterne tager udgangspunkt i **SVØM's Pingvin- og Sælmærke**, og vi tilpasser niveauet, så børnene kan udvikle sig i deres eget tempo – med masser af støtte, opmuntring og grin.

Vi arbejder for et inkluderende fællesskab, hvor der er plads til alle. Har dit barn særlige udfordringer, som vi bør kende til, så kontakt vsformand@gmail.com, så vejleder hun jer og vil sørge for videre kontakt til holdets træner.