



VIDEBÆK SVØMME CLUB

Sammen skaber vi fællesskabet

SÆLER

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

Hvor: Den lave ende af 25-meter bassinet

Hvem: Børn ca. 6-7 år

Krav: Barnet skal kunne være i vandet uden mor og far og kunne lytte til fælles beskeder.

Udstyr: Almindelige svømmebriller med næsen fri, langt hår: hårelastik eller badehætte. Ingen brug af badevinger.

Hvad laver vi?

På **SÆLER**-holdet bygger vi videre på vandglæde og begynderfærdigheder – men tager et skridt videre i retning af bedre teknik og kontrol af crawl og rygcrawl. Vi leger stadig, men øvelserne er tydeligt rettet mod at styrke svømmebevægelser og kropsforståelse.

Vi arbejder med:

- At hoppe i fra kanten og selv komme op
- At flyde og ligge på ryggen som et X
- At puste bobler og dykke med hovedet under
- At vende fra ryg til mave med en aquaorm
- At lave raketstart med udstrakte arme – både på ryg og mave
- At sparke crawlben med bobler i overfladen
- At blive mere selvstændig i vandet uden at røre bunden
- Livredning i børnehøjde

Vi arbejder med øvelser fra **SVØM's Blækspruttemærke**, som giver barnet konkrete mål og følelsen af succes i vandet. Det motiverer og styrker barnets udvikling som svømmer.

Sådan foregår det:

Undervisningen kombinerer teknik og leg. Vi laver øvelser på tværs af 25-meter bassinet, og der er plads til både grin og fordybelse. Vi styrker børnenes færdigheder i vandet – ét svømmetag ad gangen.

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.