



VIDEBÆK SVØMME CLUB

Sammen skaber vi fællesskabet

VANDMÆND

Vandglæde for dem, der har særlige udfordringer

Hvor: Hele 25-meter bassinet og springbassinet

Hvem: Børn ca. 8-14 år med særlige behov

Krav: Barnet skal kunne være i vandet med (en forælder) eller uden støtte og kunne guides af en voksen/instruktør.

Udstyr: Almindelige svømmebriller med næsen fri. Langt hår: hårelastik eller badehætte.

Sæson: Uge 35-13

Hvad laver vi?

VANDMÆND er et svømmehold med fokus på ro, tryghed og struktur – og på at give børn med særlige behov gode og sjove oplevelser i vandet. Holdet er for børn, som har brug for ekstra støtte – fx på grund af udviklingsforstyrrelser, fysiske eller kognitive udfordringer.

Undervisningen er overskuelig, forudsigelig og tilpasset den enkeltes behov. Vi arbejder med faste rammer og kendte rutiner – og vi bruger både individuel guidning og små grupper, hvor det giver mening.

Vi laver for eksempel:

- Forskellige udspringsøvelser
- At flyde, dykke med støtte, kravle op, springe i og bruge boards
- Balancelege, glideøvelser og enkelte samarbejdslege
- Rolige vandlege med fokus på kropskontrol og selvtillid
- Trygge introduktioner til livredning og samtaler om vandets regler
- Små mærkemål – så barnet oplever succes og udvikling

Vi arbejder med øvelser fra **SVØM's Livredningsmærke 1 og Udspringsmærke 1**, som giver barnet konkrete mål og følelsen af succes i vandet. Det motiverer og styrker barnets udvikling i vand.

Målet med holdet:

At skabe en tryk ramme, hvor barnet føler sig set, forstået og motiveret – og hvor det er sjovt og meningsfuldt at være med. *VANDMÆND* handler om fællesskab, bevægelse og glæde i vand – uden krav om at præstere, men med masser af små sejre.