



VIDEBÆK SVØMME CLUB

Sammen skaber vi fællesskabet

SPRINGPINGVINER

Vandglæde for dem, der elsker vand

Hvor: Springbassinet 4-meter

Hvem: Børn ca. 8-14 år

Krav: Barnet skal være trygt i vandet og kunne svømme uden hjælpemidler

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

Hvad laver vi?

SPRINGPINGVINER er holdet for legebørn med mod på fart, grin og vilde vandaktiviteter! Vi bruger springbassinet og laver alt fra udspring og livredning til vandlege og udfordringer i hold – og der er plads til både teknik og tosserier.

Og der er ikke noget der hedder: Det kan jeg ikke, Det vil jeg ikke – Her tør vi afprøve nye spring og dyk!

Vi laver fx:

- Hop i vandet fra forskellige højder og med sjove kropstillinger
- Udfordringer med forlæns og baglæns spring – med og uden tilløb
- Livredningstræning: flyde som et X, fx at redde en "nødstedt", og lære lidt førstehjælp
- Dykke ned på 4-meter og samle genstande op
- Svømme på boards, glide på store måtter og løbe i vandet
- Vandgymnastik, makkerlege og holdkonkurrencer
- Boldspil, stafetlege og springøvelser med fantasi og tempo

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

Målet for holdet:

At have det sjovt, være aktiv og lære nyt – uden at det bliver kedeligt!

SPRINGPINGVINER handler om at opleve vandet på nye måder og få masser af grin sammen med andre.

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.