



VIDEBÆK SVØMME CLUB

Sammen skaber vi fællesskabet

HAJER

Vandglæde for dem, der elsker at svømme

Hvor: Den dybe ende af 25-meter bassinet

Hvem: Børn ca. 9-10 år, som har gået på "DELFINER" i en eller flere sæsoner.

Krav: Al svømning foregår uden svømmebælter – barnet skal være vant til at svømme uden hjælpemidler.

Udstyr: Svømmebriller med næsen fri. Langt hår: hårelastik eller badehætte.

Hvad laver vi?

På HAJ-holdet arbejder vi med at gøre barnet til en teknisk sikker og selvtillidsfuld svømmer. Fokus er på rytme, vejrtrækning, balance og koordination – og på at finde ro og glæde i at svømme længere stræk i et naturligt tempo.

Vi øver os i?

- Crawl, brystsvømning og rygcrawl med stabil teknik
- Vejrtrækningsrytme og udånding under vand
- Brystsvømning med fokus på ben og glidefase
- Rygcrawl med roligt tempo og god hovedstilling
- Butterfly-benspark – som en rigtig hajhale!
- At deltage i begynderstævner og øvelser med tid og distance
- Livredning i børnehøjde

Vi arbejder med øvelser fra **SVØM's Stilartsmærker Crawl 2 og Brystsvømning 1**, som giver barnet konkrete mål og følelsen af succes i vandet. Det motiverer og styrker barnets udvikling som svømmer.

Ekstra mulighed:

Når barnet er klar, kan det tage distancemærke – fx 400, 600 eller 1000 meter etc. Det motiverer og fejrer barnets fremskridt på en synlig og sjov måde.

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.