



VIDEBÆK SVØMME CLUB

Sammen skaber vi fællesskabet

DELFINER

Vandglæde for dem, der elsker at svømme

Hvor: Den dybe ende af 25-meter bassinet

Hvem: Børn ca. 7-9 år, der har gået til svømning før eller er trygge i vand

Krav: Barnet skal kunne følge fælles instruktioner og være tryk uden hjælpemidler eller et svømmebælte.

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

Hvad laver vi?

På *DELFIN*-holdet siger vi ved juleferien farvel til svømmebælter – og hej til selvstændig svømning! Vi arbejder med grundlæggende svømmeteknikker, mens vi holder fast i leg, grin og fællesskab.

Vi øver os i:

- At svømme crawl og rygcrawl med begyndende teknik
- At øve begyndende brystsvømning
- At dykke kontrolleret og hente genstande på bunden
- At springe i vandet på forskellige måder – med selvtillid og kontrol
- At træne vejtrækning, balance og udholdenhed
- At være aktive og trygge i vand uden hjælpemidler
- At samarbejde og have det sjovt i vandet med andre
- Livredning i børnehøjde

Vi arbejder med øvelser fra **SVØM's Stilartsmærkerne Crawl 1 og Rygcrawl 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 25, 50 eller 100 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.