



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.

Sæson: Uge 35 - 13

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 Charlotte (28584301), så vejleder hun jer og vil sørge for videre kontakt til holdets trænere.