



VIDEBÆK SVØMME CLUB

Sammen skaber vi fællesskabet

PREMASTER

Vandglæde for dem, der elsker at svømme hurtigt

Hvor: Hele 25-meter bassinet og springbassinet

Hvem: Børn fra ca. 10-14 år

Krav: Barnet skal kunne svømme sikkert uden hjælpemidler og være klar til nye tekniske og fysiske udfordringer.

Udstyr: Almindelige svømmebriller med næsen fri, badehætte, drikkedunk, T-shirt og shorts

Hvad laver vi?

På *PREMASTER*-holdet dykker vi dybere ned i svømmeteknik og samarbejde. Vi arbejder målrettet med de fire stilarter og supplerer med livredning, udspring og elementer fra kunstsømning – alt sammen med plads til sjov, sammenhold og personlig udvikling.

Vi øver os i:

- Crawl, rygcrawl og brystsvømning med fokus på teknik og tempo
- Grundlæggende butterfly og korrekt vejrtrækning
- At springe og dykke fra kant og vipper – med sikkerhed og variation
- Livredning: svømning med tøj, redning af "træt svømmer", og førstehjælp
- Kunstsømning: kolbøtter, balanceøvelser, spejling og flydefigurer
- At tage ansvar og samarbejde – både i vandet og på kanten
- Korrekt hovedspring
- At deltage i begynderstævner og øvelser med tid og distance

Mulighed for mærker:

- Stilarter
- Livredningsmærke 2
- Distancemærker

Mere end svømning – det handler også om fællesskab

Her handler det ikke kun om at svømme hurtigere – men også om at blive en del af et hold. Vi har fokus på samarbejde, venskaber og sjove udfordringer. Alle er vigtige på holdet – og vi udvikler os sammen.

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 kontrakt til holdets trænere.