

HALETUDSE (Barn 3-5 år) Familiebassin Rundforbi

Gennem lege, sanglege og øvelser bliver børnene fortrolige med vandet og udvikler deres færden i vand i samspil med far eller mor. Forældrene deltager aktivt, da børnene typisk ikke kan bunde. Undervisningen foregår uden brug af svømmevinger, da de hæmmer bevægelsesfriheden i vandet og giver falsk tryghed.

OBS Svømmehallens regler er gældende og disse bedes respekteret. Alle der deltager på hold der foregår i Rundforbi Svømmehal skal købe et foreningsarmbånd til indgangen, det koster 50 kr og gælder en hel sæson. Hvis man har et rødt foreningsarmbånd liggende fra tidligere sæsoner, kan man få det kodet til den nye sæson ved henvendelse til personalet.

Mål:

Elementskifte: Spring fra kant med hjælp fra far/mor

Vejrtrækning: Dyppe hovedet under vandet, hvor far/mor holder

Balance: Flyde på mave og ryg med hjælp fra far/mor

Bevægelse: Svømme med plade, bevæge sig for- og baglæns i vandet med hjælp fra far/mor

GULDFISK Familiebassin Rundforbi

Holdene her henvender sig til børn der har første sæson uden en forælder i vandet, samt for børn der endnu ikke er blevet 110 cm høje. Der vil også være plads til særligt kuldkær børn, der bliver for kolde i vandet på Trørørdskolen.

Gennem lege bliver børnene fortrolige med det våde element. Når børnene har vænnet sig til at have hovedet under vand og færdes trygt i vandet, tager vi så småt fat på den egentlige svømmeundervisning med forskellige forøvelser til crawl og rygcrawl. Undervisningen foregår uden brug af svømmevinger og bæltter, men med løse redskaber.

OBS Svømmehallens regler er gældende og disse bedes respekteret. Alle der deltager på hold der foregår i Rundforbi Svømmehal skal købe et foreningsarmbånd til indgangen, det koster 50 kr og gælder en hel sæson. Hvis man har et rødt foreningsarmbånd liggende fra tidligere sæsoner, kan man få det kodet til den nye sæson ved henvendelse til personalet.

Mål:

Elementskifte: Spring fra kant

Vejrtrækning: Dyppe hovedet under vandet

Balance: Flyde på mave og ryg

Bevægelse: Svømme med plade, bevæge sig for- og baglæns i vandet

KRABBER (fra 7 år) Familiebassin Rundforbi

Dette hold henvender sig til børn fra 7 år der aldrig har gået til svømning tidligere. Forudsætning for at deltage på holdet er, at man kan klare sig selv i vandet og ikke er afhængig af en voksen. På dette niveau skal svømmefærdighederne på plads inden vi så småt påbegynder den egentlige svømmeundervisning.

OBS Svømmehallens regler er gældende og disse bedes respekteret. Alle der deltager på hold der foregår i Rundforbi Svømmehal skal købe et foreningsarmbånd til indgangen, det koster 50 kr og gælder en hel sæson. Hvis man har et rødt foreningsarmbånd liggende fra tidligere sæsoner, kan man få det kodet til den nye sæson ved henvendelse til personalet.

Mål:

Elementskifte: Springe i fra kant

Vejrtrækning: Kunne få hoved under vand/dykke
Balance: Flyde på mave og ryg
Bevægelse: Svømme med plade, bevæge sig for- og baglæns i vandet

Vi har erfaret fra tidligere, at det kan være svært at komme i gang som lidt ældre barn med svømningen, da de tidligere niveauer ikke rigtig gav muligheden.

BLÆKSPRUTTE (fra ca.5-15 år) Trørøds skolen

Dette er svømmeskolens nye "almindelige hold". Vi deler ikke børnene ind på niveau ved tilmelding, men foretager en opdeling når vi ser den enkeltes niveau. Opdelingen vil ikke være fast hele sæsonen, men vil blive justeret undervejs i takt med udviklingen af de enkelte svømmere.

Hvis deltageren ikke har gået til svømningen tidligere, anbefaler vi primært opstart på et af holdene i Rundforbi Svømmehal.

Min. højde er 110 cm.

SUPER HAJ - NYT!!

Dette hold er nyt i 22/23 og henvender sig til børn (ca. fra 9 år) der ønsker at svømme nogle flere metre i undervisningen. For at deltage på dette hold, skal du kunne svømme 25 m og ikke være bange for at være i dyb ende.

Vi kigger selvfølgelig fortsat på teknikken på dette hold.

MINI HOLD begynder (Familiebassin Rundforbi) og øvet (Trørøds skolen)

Vil du svømme på hold med færre deltagere end på almindelige hold. Vi opretter hermed muligheden for svømning for max. 4 deltagere pr. hold! Der er et hold for begynder/let øvet samt øvet og der undervises ud fra det niveau man møder op med.

Min. 5 år og 110 cm høj for øvede.

I 22/23 er dette et sæsonhold der følger svømmeskolens kalender.

KOMBI-hold (Børn ca. 5-8 år + mor eller far)

Svøm samtidig med dit barn hele sæsonen på Trørøds skolen (ét barn tilmeldes fast - mor og far kan skiftes som man har lyst). Bassinet deles op i to halvdele. Den ene side til voksen crawl/motion, den anden side til børneundervisning. Børnene skal derfor være klar til at svømme alene.

Undervisning i ca 35 min til både børn og voksne, de sidste 5 min kan man hygge sig sammen i bassinet.

KOMBI-hold (Børn ca. +9 år og mor eller far)

Svøm samtidig med dit barn hele sæsonen på Trørødskolen (ét barn tilmeldes fast - mor og far kan skiftes som man har lyst). Bassinet deles op i to halvdele. Den ene side til voksen crawl/motion, den anden side til børneundervisning (niveau søløve/delfin). Børnene skal derfor være klar til at svømme alene.

Undervisning i ca 35 min til både børn og voksne, de sidste 5 min kan man hygge sig sammen i bassinet.

SÆRLIGE BEHOV - Dette hold er for børn med særlige behov, primært autisme.

For at kunne hjælpe børnene bedst muligt i situationerne i hallen, bedes I ved tilmeldingen kort give en forklaring af hvad der hjælper Jeres barn i kommentarfeltet. Dette vil kunne hjælpe vores instruktører når noget bliver svært for børnene.

Holdene deles efter alder. Små er for de 5-8 årige og store er fra ca. 9 år og op.

Niveau på dette hold er ikke afgørende, men dejligt hvis børnene er vandt til at komme i svømmehallen.

Hvis der er nogen spørgsmål, kan disse rettes til klubben: kontor@sollerodsvom.dk

Jump4fun - bevægelse i vand.

Et special tilbud til overvægtige børn i alderen 6-16 år.

På dette hold vil der være focus på, at børnene bevæger sig og har en glæde ved det. Det er altså ikke et hold, hvor der nødvendigvis læres at svømme.

Projektet køres i samarbejde med DGI og holdet støttes af Rudersdal kommune. Anvisning kan bl.a ske via kommunernes sundhedsplejesker og socialrådgivere. Skriv også gerne til os i klubben på:

kontor@sollerodsvom.dk

TWEENS tilbydes træning 3 gange om ugen

Holdet er for tidligere svømmere i K-afdelingen og andre svømmere fra svømmeskolen der har lysten til at have svømningen som den primære sport. Dette hold henvender sig til aldersgruppen 10-14 år.

På dette hold vil der fortsat være fokus på svømningen som motionsform, så der vil blive svømmet mange baner. Dog vil der i løbet af sæsonen også blive plads til andre aktiviteter i vandet, hvis deltagerne ønsker dette. Sommetider vil der blive arrangeret fællestræninger med Teens-holdet der er lidt ældre men med samme passion for svømningen.

TEENS tilbydes træning 3 gange om ugen

Holdet er for tidligere svømmere i K-afdelingen og andre svømmere fra svømmeskolen der har lysten til at have svømningen som den primære sport. Dette hold henvender sig til aldersgruppen 14-18 år.

På dette hold vil der fortsat være fokus på svømningen som motionsform, så der vil blive svømmet mange baner. Dog vil der i løbet af sæsonen også blive plads til andre aktiviteter i vandet, hvis deltagerne ønsker

dette. Sommetider vil der blive arrangeret fællestræninger med Tweens-holdet der er lidt yngre men med samme passion for svømningen.

BEGYNDERSVØMNING FOR VOKSNE over 20 år

Fik du ikke lært at svømme godt nok som barn, har du muligheden for at forbedre dine færdigheder på dette hold. På holdet øver vi teknik i de svømmearter du ønsker at tage udgangspunkt i.

Du skal ikke være bange for vandet.

VOKSEN CRAWL TEKNIK

På dette hold går vi i dybden med den svære teknik i crawl. Skal du lave en triathlon, kort eller lang, og mangler at få styr på teknikken i crawl, så er holdet det rette. Vi arbejder med hovedstilling, kroppens rotation, vejtrækning og kondition. Du kommer til at kunne svømme sammenhængende crawl uden at blive alt for forpustet. Vi øver også startspring og crawlvendinger. Når først du har fanget fidusen, så er crawl den hurtigste svømmearter, og du vil føle en stor forbedring af egen præstation.