

NY HOLDSTRUKTUR 20/21

Der vil fra sæsonen 20/21 komme en del ændringer i den måde svømmeskolen i Søllerød Svømmeklub er opbygget på. I denne skrivelse vil alle hold være beskrevet og håber derefter det vil give Jer et overblik over hvilket hold der passer. Såfremt der alligevel er tvivl, kan I selvfølgelig spørge os til råds på kontor@sollerodsvom.dk

På hjemmesiden ligger ugeskemaet med de mulige hold til næste sæson.

Her kommer gennemgangen:

Haletudser

På disse hold kommer de alleryngste til at samle sig. Alderen vil være ca. fra 3-5 (evt. 6) år og man ledsages af én voksen, typisk enten en forælder eller en bedsteforælder, der er med i vandet hver gang. Miljøet skal være trygt og godt, da nogen af deltagerne måske ikke er vandt til at komme i svømmehal. Alle disse hold foregår i det varme bassin i Rundforbi Svømmehal.

Krabber

Dette niveau er for svømmere fra 7 år der ALDRIG har gået til svømning før. Det er en forudsætning for deltagelse på holdet, at man selv kan klare sig i vandet og ikke er afhængig af voksen. Vi har erfaret fra tidligere, at det nogle gange er svært for svømmere at begynde på et hold der er nogenlunde alderssvarende hvis man ikke tidligere har modtaget undervisning og håber at dette hold giver en bedre mulighed for opstart af svømningen som lidt ældre. Undervisningen foregår i det varme bassin Rundforbi Svømmehal.

Guldfisk

Guldfiskehold er for følgende deltagere:

- 1. sæson hvor man er klar uden ledsager
- Hvis man ikke er mindst 110 cm høj
- Er meget kuldkær!

Såfremt man IKKE opfylder mindst ét af ovenstående krav, henviser vi til deltagelse på almindelige Hold på Trørøds skolen. Der er nogle af holdene der er særligt for fortsætter guldfisk, der endnu ikke er min 110 cm høj ELLER meget kuldkær. Vær OBS ved tilmelding. Guldfiskeholdene foregår i det varme bassin i Rundforbi Svømmehal.

2 af de guldfiskehold vi udbyder vil være tilegnet fortsættere, altså de børn der af en eller anden grund ikke er helt klar til springet til Trørød og som tidligere har gået på guldfiskehold.

Vandtilvænning

På dette hold tager vi deltagere ind, der endnu ikke er helt trygge ved det våde element. Her skal der gennem små øvelser opnås tryghed i vandet, således det er muligt at komme i gang med egentlig svømmeundervisning. Målet på dette hold er altså IKKE at lære at svømme, men blive

tryk i vandet. Vi forestiller os, at deltagerne er ældre end at de kan deltage på haletudsehold og kan være alene i vandet. Hvis der er behov, kan vi "invitere" en forælder med i vandet. Holdet undervises i det varme bassin i Rundforbi Svømmehal og har en varighed på 10 undervisningsgange!

Hold

Såfremt man ikke "passer rigtigt ind" på et af ovennævnte hold og ikke hellere vil deltage på et af de hold der er nævnt nedenfor, hører man til her☺ Der er ikke længere niveauopdeling på vores "almindelige hold", så man tilmelder sig et tidspunkt der passer og så sørger vi for opdelingen af deltagerne. Det vil på denne måde sikre, at man ikke skal skifte tidspunkt, hvis niveauet ikke skulle være korrekt. Nu skiftes der blot bane. Disse henvender sig til børn og unge, alder ca. 5-15 år. Alle disse hold foregår på Trørøds skolen.

Kombi

Kombiholdet er for barn/forælder der ønsker at svømme samtidigt. Det er barnet der tilmeldes og så kan forældrene evt. skiftes til at tage med. Der undervises ikke sammen, men bassinet deles i to og så undervises børn og voksne på hver sin side. Vigtigt at barnet er over 110 cm! Der er 2 hold – små og store. De små har en alder på ca. 5-8 år og de store er således fra ca. 9 år.

Mini hold

Mini hold henvender sig til dem der ønsker meget få deltagere pr. hold (max. 3!). Der er 2 niveauer: begynder og øvet, undervisningen tager udgangspunkt i det niveau man har og derfor kan der være spredning i niveauet på især de øvede. Der er 15 undervisningsgange, så der er mulighed for 2 runder i sæsonen. Hvis man ønsker at deltage på holdet hele sæsonen, skal man tilmeldes 2 gange. Holdene svømmer på Trørøds skolen og vi forudsætter en minimumsalder på 5 år og min. 110 cm i højden!

Autister

Igen i sæsonen 20/21 vil vi have særlige hold til børn/unge med særlige behov, primært autisme. Disse hold er inddelt efter alder og ikke niveau og der er færre deltagere end på almindelige hold. Små vil være fra ca. 6 år (og 110 cm) og op til 9 år, det store vil dække +10 år. Det vil være rart, hvis deltagerne er vandt til at komme i svømmehallen.

Jump4fun

Også i denne sæson vil vi i samarbejde med DGI tilbyde overvægtige børn deltagelse på et hold med ligesindede. Holdets primære aktivitet er bevægelse og IKKE nødvendigvis svømning, derfor er det ikke påkrævet at deltagerne kan svømme. Da holdet er støttet af Rudersdal Kommune, kan der ske anvisning til holdet via sundhedsplejersker og fritidsforstærkningen. Alderen er mellem 6 og 16 år.

Tweens/Teens

Disse hold tilbydes 3 gange undervisning om ugen. Det er dermed hold for svømmere der kan svømme på et vist niveau i forvejen, samt svømmere der ser svømningen som den primære fritidsinteresse. Holdet har også plads til tidligere konkurrencesvømmere, da fokus på holdet vil være svømningen som motionsform. Der vil derfor til hver undervisning skulle svømmes en del meter. Dog kan der også blive plads til andre vand-aktiviteter på disse hold. 2 af undervisningsgangene ligger samtidigt for de 2 hold og én undervisning har de hver for sig. Tweens er for aldersgruppen 10-14 år og Teens er for 14-18 år.

Voksen begynder og motion

Dette hold er for personer over 20 år der ønsker at forbedre sine svømmefærdigheder. Holdet er ikke et vandskræk-hold.

Voksen Crawl

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, vejrtrækning og kondition. Du kommer til at kunne svømme sammenhængende crawl uden at blive alt for forpustet.