

Sæson 2018/19 - holdbeskrivelse

HALETUDSER (Forældre & barn, 3-5 år) ons, lør + søn i familiebassin på 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. Undervisningen foregår uden brug af svømmevinger, da de hæmmer bevægelsesfriheden i vandet og giver falsk tryghed.

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 Trørøds skolen, alle undervisningsdage, samt Skovlyskolen søndag

GULDFISK familiebassin Rundforbi, onsdag

(5-8 år, og min. 110 cm høj - gælder alle haller)

Samme type hold, som køres i alle undervisningshaller. 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.

Forældre onsdag på Rundforbi - vær OBS på at man IKKE må følge barnet ind i hallen MED alm tøj på! Læs hvad I så kan gøre i "Velkomstinfo svømmeskole" i menupunktet under SVØMMESKOLEN. TAK for, at I hjælper med dette.

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.

SØLØVER (7-10 år)

På dette hold tager vi fat på den egentlige svømmeundervisning. Udgangspunktet for undervisningen er crawl og rygcrawl. Undervisningen foregår uden brug af svømmevinger og bæltter, men med løse redskaber.

Mål:

Elementskifte: Hovedspring

Vejrtrækning: Selvredning

Balance: "Dykkerbane"

Bevægelse: Rygcrawl og crawl

DELFINER (8-11 år)

På dette hold bliver undervisningen mere målrettet. Vi arbejder videre med teknikken i crawl og rygcrawl og tager fat på at lære brystsvømning og butterfly. Du får mulighed for at tage distancemærker.

Mål:

Elementskifte: Spring, selvredning

Vejrtrækning: Undervandssvømning

Balance: Balanceøvelser

Bevægelse: Crawl, rygcrawl og brystsvømning

HAJER (9-12 år) & SUPER HAJ (fra 10-14 år)

På haj holdet arbejder vi målrettet med teknik i alle svømmearter, blandet med sjove øvelser. I løbet af sæsonen får du mulighed for at møde klubbens konkurrencesvømmere og afprøve, om konkurrencesvømning kunne være noget for dig.

SUPER Haj: Holdet henvender sig til den unge øvede svømmer, som ønsker motion sammen med andre på samme alder. Der arbejdes også her med teknik men forbrænding ved banesvømning med blandede øvelser.

Mål:

Elementskifte: Livredning

Vejrtrækning: Distanceprøve

Balance: Dykning

Bevægelse: Rygcrawl, crawl og brystsvømning

KOMBIHOLD voksen crawl og børnesvømning

Svøm samtidig med dit barn hele sæsonen på Trørød skolen (mor og far kan skiftes, barnet tilmeldes fast) Bassinet deles som sædvanligt op i to halvdele. Den ene side til voksen crawl, den anden side til børneundervisning (niveau ca. Guldfisk / Søløve) Opvarmning og undervisning i ca 35 min til både børn og voksne. De sidste 10 min kan voksne og børn hygge sig sammen i bassinet. (Husk mor og far godt må skiftes)

Tweens (10-14 år) 3 x ugl

Dette holde er for unge der ønsker at have svømningen som den primære sport. Der arbejdes videre på at opnå god teknik samt at pulsen kommer på.

Holdet undervises 2 gange på Trørødskolen og 1 gang i Rundforbi Svømmehal

Teens (14-18 år) 2 x ugl (lukket hold)

Dette holde er for unge der ønsker at have svømningen som den primære sport. Der arbejdes videre på at opnå god teknik samt at pulsen kommer på.

Holdet undervises 2 gange på Trørødskolen og 1 gang i Rundforbi Svømmehal

Teenage Fun – NYHED 2018/19

Dette hold henvender sig til børn i alderen ca. 11-17 år, der muligvis er blevet trætte af almindelig svømmertræning. På dette hold vil der være forløb med bl.a. udspring, livredning mm i løbet af sæsonen således at der vil være inspiration til andre muligheder i vandet.

Da vi er i svømmehal, vil der selvfølgelig også blive svømmet.

UDSPRING

I samarbejde med SNIK Gymnastik udbyder vi nu hold der henvender sig til børn og unge, der gerne vil lære de grundlæggende springfærdigheder på vipper. Undervisningen varetages af en instruktør fra SNIK Gymnastik, samt en træner fra Søllerød Svømmeklub.

På dette hold vil vi det første stykke tid have fokus på deltagernes svømmefærdigheder, da disse skal være på plads inden der tages fat på selve udspringsdelen. Holdene træner i Rundforbi Svømmehal, der har 1 m vippe samt 3 m vippe.

Udspring er for børn i alderen 7-16 år.

JUPM4FUN - bevægelse i vand

Dette hold er et specialhold for overvægtige børn i alderen 6-16 år og foregår i samarbejde med DGI Nordsjælland samt Rudersdal Kommune. Her er formålet ikke nødvendigvis at lære at svømme, men vi skal have det sjovt med en masse forskellige øvelser og lege. Alle deltagerne skulle gerne være i bevægelse under hele undervisningen.

Hvis du har et barn der har dette specielle behov, kan klubben eller kommunens sundhedspersonale kontaktes for nærmere information.

Voksen begynder

Dette hold er for voksne der ikke er trygge ved svømningen, eller som ikke har svømmet i mange år og ønsker at komme i gang igen. Det kan også være du aldrig helt har fået det lært.

Voksen Crawl

Holdet er for dig der gerne vil blive en bedre crawl svømmer. Fokus gennem sæsonen vil være primært på crawl, men hvis der er stemning blandt deltagerne, kan de øvrige stilarter også blive gennemgået.