



Velkommen til HEI Svømning – en klub med kvalitet

Hvem er vi?

HEI Svømning er den lokale svømmeklub i Egå, Skæring og Hjortshøj. Her kan medlemmer træne for udvikling, for sundhed, for sjov, for fællesskab og for at vinde medaljer.

Med baggrund i en stærk foreningsstruktur tilbyder vi svømning, styrketræning og motion til alle fra tre år og op. Vi tror på, at bevægelse (i vand) giver livskvalitet – hele livet - og vi ønsker at være en klub, hvor medlemmer uanset niveau og ambitioner oplever et sundt (trænings)fællesskab.

Hér kan man trives og udvikle sig.

Hvad vil vi?

HEI Svømning vil være stedet, hvor lokalområdet børn, unge og voksne lærer at svømme, udvikler deres kunnen og føler sig trygge i og omkring vand.

Med vores geografiske placering lige ved Århusbugten opfatter vi os selv som en vigtig spiller, når det gælder borgernes vandsikkerhed, og med vores rødder plantet i det frivillige foreningsliv, tror vi på, at vi har rammerne til at være mere for flere.

Vi ønsker således at være andet end bare en klub i en svømmehal. Vi vil være et fællesskab, hvor de lokale møder hinanden på kryds og tværs af alder, skoler, køn, uddannelse – og et samlingspunkt som er nærværende og relevant - både for medlemmer og for lokale – hele året rundt.

Hvordan gør vi det?

Fundamentet for det hele er:

- Vores stærke svømmeskole, som har en synlig og aktiv ledelse.
- Engagerede trænere og hjælpetrænere, der bliver inddraget og føler sig som en del af et stærkt hold.
- En kompetent og ressourcestærk bestyrelse, som angiver den politiske retning og repræsenterer medlemmerne.
- En god forældrekontakt.

Grundlæggende handler det om, at HEI Svømning skal være kendetegnet ved, at det er et sjovt sted at være, kvaliteten er høj og udviklingsmulighederne mange – hvad enten man vil gå konkurrencens vej, svømme for sin sundhed eller blot for sjov. Her spiller nærværende svømmekompendium en vigtig brik.

Kompendiet beskriver svømmeskolens indhold på de fire niveauer: Plask & Leg, Begynder, Letøvet og Øvede. Dokumentet fungerer samtidig et slags årshjul, der beskriver forenings/sæsonens øvrige aktiviteter. Fx. juleafslutning.

Vi tror på, at man lærer bedst, når man er glad og føler sig som en del af et fællesskab. Derfor har kompendiet et stærkt fokus på at levere undervisning af høj kvalitet gennem leg, samarbejde og (personlig) feedback.



Svømmeskolen er basen - kompendiet vores ramme

Grundlæggende for al undervisning i HEI Svømningssvømmeskole gælder det, at:

- Det skal være sjovt at gå til svømning i HEI. Gennem seriøs planlægning og gode idéer giver vi vores medlemmer undervisning, der er lærerig, udviklende og underholdende.
- Det skal være trygt at gå til svømning i HEI. Både for børn og forældre. Bange børn og bange forældre får sjældent gode oplevelser.
- Al undervisning i svømmeskolen drejer sig om at mestre øvelser inden for svømningens grundlæggende færdigheder: *elementsift, vejtrækning, balance og bevægelse*.
- Al undervisning tager afsæt i allerede indlærte færdigheder, så man hele tiden bygger videre på et godt fundament. Svømmerne skal altså kunne de basale øvelser, inden der arbejdes videre med nye færdigheder.
- Svømmeskoleholdene er starten til (et forhåbentligt langt) medlemskab i HEI, og de bidrager til udviklingen af nye konkurrencesvømmere i AAS (Aarhus Swim). For svømmere, der vælger en anden retning, ønsker HEI fortsat at være de unges foretrukne valg, hvor kvaliteten og træningsfællesskabet er i top.

Svømmeskolens opbygning og indhold

HEI's svømmeskole har en klar struktur med fire inddelte niveauer: Plask & Leg (med og uden forældre), Begynder, Letøvet og Øvede. De fire niveauer skal ses som en trappe, hvor man hele tiden arbejder frem mod næste trin. De efterfølgende trin på trappen er Øvede Teen (fra 11 år) eller K4/talent (fra 9 år) samt AquaTeens (fra 14 år).

Svømmeskolen tilbyder også introduktionsforløb til store børn, som ikke har lært at svømme, men som samtidig er for gamle til at starte på 'Begynder'. Et introforløb tager typisk 4 timer og er bestået, når barnet opnår færdighederne på begynderniveau (se model 1).

HOLD	ALDERSGRUPPE	KLAR TIL OPRYKNING?
Plask & Leg (med forældre)	3-5 år	Lav en vurdering i december og juni, om hvorvidt én eller flere af svømmerne er klar til at rykke op i den kommende sæson. Lav gerne vurderingen i samarbejde med svømmeskolelederen. Det kan være rart, hvis fx du som træner er i tvivl.
Plask & Leg (uden forældre)	4-6 år	
Begynder	5-7(8) år	
Letøvet	7-9 år	
Øvede	(8)9-11 år	
Øvede Teen	11-14 år	
AquaTeen	14-17 år	

Aldersinddelingen på holdene skal ses som en hjælp til at indplacere svømmere på det rigtige niveau, men i sidste ende er alderen blot en retningsgiver. To gange om året - i december og juni - gennemfører den ansvarlige træner på holdet således en vurdering af børnene for at se, hvem der er klar til at rykke op og



hvem, der har brug for at fortsætte på det pågældende niveau. Oprykning afhænger både af, hvilke svømmefærdigheder barnet mestrer, men også af barnets modenhed og sociale evner.

Kig på hele barnet, når du vurderer om det er tid til oprykning eller ej

Børn udvikler sig i spring, og derfor vil der altid være nogle i svømmeskolen, som bliver hurtigt klar til at komme videre til næste niveau, mens andre på samme alder har brug for at blive længere tid på et hold. Dét kræver en vis fleksibilitet i vores undervisning at rumme et bredt spektrum af børn på samme hold – samtidig er der også brug for en god svømmeteknisk forståelse samt pædagogisk indsigt fra trænerne og svømmeskolelederen, når børn bliver rykket op (eller ned) i HEI.

Nogle børn kan være motorisk stærke og hurtigt tilegne sig de svømmefærdigheder, det kræver at rykke op - men samtidig er de ikke klar til næste niveau, når vi ser på den psykiske og sociale udvikling. Derfor kigger vi i HEI på hele barnet, når vi tager stilling til en eventuel oprykning. Er du i tvivl, så tag fat i svømmeskolelederen, som også kan tage en samtale med forældrene. Hellere tage dialogen, end vi kommer med en (forkert) anbefaling til barnets fremtidige muligheder i foreningen.

Målsætninger er adgangskrav til næste niveau

Svømmeskolens hold og undervisning er bygget op i forhold til at mestre forskellige øvelser og bevægelser inden for fire grundlæggende færdighedsområder:

- Elementskift (blå) – fra land til vand; fra vand til land; fra vand til vand.
- Vejtrækning (grøn) – kontrolleret vejtrækning, holde vejret og udånding, puste og blæse.
- Balance (lyserød) - flyde, rotere og kroppens position/placering i vandet --> kropskontrol.
- Bevægelse (gul) – fremdrift i vandet og mestring af forskellige svømmerarter.

For hver af de fire niveauer i svømmeskolen er der opstillet en række målsætninger (se model 1). Disse målsætninger skal ses som færdigheder, den enkelte svømmer skal have tilegnet sig, før man kan rykke videre til næste niveau.

I HEI Svømning bruger vi skemaet løbende i hele sæsonen til at tilrettelægge træningen samt i december og juni, når vi laver vurderinger af, hvem der skal rykke op, og hvem der har brug for at blive på et hold.

Model 1: Overordnede målsætninger for svømmeskolens hold i HEI Svømning.

PLASK & LEG	BEGYNDER	LETØVET	ØVEDE
Komme i bassinet ved egen hjælp og opnå fortrolighed med vand.	Kan hoppe og falde i vandet både forlæns og baglæns.	Kan udføre et rigtig hovedspring fra kanten.	
Kan hoppe i vandet på forskellige måder og fra diverse genstande.	Kan udføre et simpelt hovedspring stående ved kanten.	Kan springe fra forskellige højder.	Kan udføre tre forskellige spring.
Kan dykke hele kroppen og hovedet under vand	Kan dykke ned på bunden på lavt vand.	Kan ligge på bunden på lavt vand.	Dykke ned og samle ting op fra dybt vand.
Kan hoppe 10-20-30		Kan koordinere vejrtrækningen med bevægelser med arme og ben.	Kan koordinere vejrtrækningen med bevægelser med arme og ben (i forhold til forskellige stilarter)
Kan lave bobler med næse og mund under vand.	Kan lave bobler/udånding med hovedet under vand.		Effektiv vejrtrækning.
	Kan balancere i vandet uden hjælpemidler.	Holde balancen stående på en plade.	
Flyde på ryggen - og derefter på maven med hjælpemidler.	Kan komme fra ryggen til maven og tilbage igen ved rotation.	Kan udføre rotationer om kroppens egen længde-/tværakse.	Kontrolleret rotation om kroppens akser.
	Slå en kolbøtte	Kan slå kolbøtter - forlæns og baglæns.	Kendskab til saltovendinger.
Kan udføre "raket-start" på ryg og mave; udstrakt med glid.	Lære at sparke fra kant/bunden og komme op på flydemidler. (afsætstræning)		
Fremdriftsmetoder i vand.	Fremdriftsmetoder.	Længere distancer - 100m crawl sammensat.	Lange distancer - minimum 200 m.
Grovmotorisk svømning.	Træde vande i uden brug af hjælpemidler i 30 sek.	Kan gennemføre 'Brystsvømning 1' (Aquachamp-mærke)	Bryst
Lære crawlben maveliggende med plade/aquaorm	25 m crawlben med strakt vrist og strakte ben.		Crawl.
Lære rygcrawlben med plade/aquaorm.	25 m rygcrawl.	Kan svømme 100m rygcrawl uden pause ved kant (uden bælte).	Rygcrawl
	Bjærge/bugsere en makker fra 5m til kant.	Kan svømme 50 m med T-shirt.	Selvredning og bjærgning.
Grovmotorisk delfinhop.	Delfinhop	Delfinhop + bevægelse.	Intro butterfly armtag/ben med finner.



Svømmekompendiet danner rammen for hvert niveau

HEI Svømning har for hvert niveau udviklet et svømmekompendium, der på en struktureret og pædagogisk måde indrammer den forudgående introduktion og beskriver indhold, fokusområder og læringsmål for træningen på det enkelte hold. Uge for uge.

Svømmekompendiet løber fra august til juni og er delt op i fire perioder. Efter to perioder (ved årsskiftet) er der lagt op til en mindre runde oprykning. Det vil altså sige, at det store ryk mellem holdene primært sker i forbindelse med sommerferien. Kompendiet danner altså ramme for en hel sæson, der i praksis består af to dele: fra august-december og fra januar-juni.

Kompendiet står dog ikke alene. I HEI Svømning tror vi på, at uddannelse til trænere og hjælpetrænere er en vigtig del i arbejdet med at sikre kvalitet. Derfor gør vi en dyd ud af at finde dygtige unge mennesker med talent for trænergerningen og give dem de kompetencer, de behøver, såsom svømningens grunduddannelse, for at kunne stå i svømmehallen og undervise.

På de følgende sider finder du en kort introduktion til det aktuelle hold. Herefter følger en grundig træningsplan, som også tager højde for årets gang i foreningen.



Svømmekompendium for Øvede

- SÅDAN træner du holdet!

Beskrivelse: Øvede er fjerde trin i svømmeskolen. På dette niveau handler undervisningen først og fremmest om, at svømmerne tillærer sig nye færdigheder inden for stilarterne, og at de bevarer deres glæde ved at bevæge sig i vand. Overordnet set arbejder vi henimod, at svømmerne opnår et solidt svømmeteknisk niveau og bliver klar til foreningens K4-hold (første niveau i konkurrenceafdelingen). For de svømmere, som ikke ønsker eller evner konkurrencesvømning, er målet for HEI, at vi på Øvede fortsat øger svømmernes glæde ved at træne og bevæge sig, sådan så børnene bliver ved - hele deres liv (i vand eller på land).

Grundlæggende handler undervisningen på Øvede om at:

- Bygge oven på allerede tillærte færdigheder og kunne svømme tre forskellige stilarter.
- Opnå nye færdigheder inden for selvredning og førstehjælp.
- Kunne svømme minimum 200 meter – heraf 50 meter på ryggen.

Rigtig mange børn stopper med at dyrke idræt, når de bliver 11-12 år. Derfor spiller du som træner og hjælpetræner en vigtig rolle i forhold til at se børnene, udvikle dem og give dem troen på og lysten at blive ved at svømme. Dit engagement er altafgørende. Mød børnene, hvor de er og gør undervisningen sspændende, sjov og motiverende.

GRUNDLÆGGENDE FAKTA OM ØVEDE:

- Aldersgruppe: Holdet er primært for skolebørn mellem 9-11 år.
- Forudsætninger: At man har gået på Letøvet og mestrer færdighederne beskrevet i model 1. Er svømmeren udfordret, skal du som træner tage fat i svømmeskolelederen, og sammen finder I ud af det videre forløb.
- Svømmeskoleniveau: Øvede er fjerde niveau i svømmeskolen.
- Antal trænere og hjælpetrænere: På holdet undervises og støttes børnene af en træner og en hjælpeinstruktør.
- Næste svømmeskoletrin: Målet for holdet er at opnå færdigheder (svømmeteknisk og modenhedsmæssigt), så man er klar til K4-holdet eller Øvede Teen.

Målet: Børnene skal blive stærke svømmere og mestre tre stilarter

Det overordnede læringsmål på Øvede er, at børnene bliver stærke svømmere, der kan svømme minimum 200 meter og mestrer tre forskellige stilarter. I undervisningen indgår brug af "Bryst 2", "Butterfly 1 & 2" samt 50-, 100- og 200-metermærket fra SvømDanmarks koncept AquaChamp (se bagerst i kompendiet).

På side syv finder du 12 konkrete færdighedsmål, som børnene skal lære i løbet af sæsonen. Vi anbefaler desuden, at du løbende kigger på model 1, der beskriver de overordnede målsætninger for alle holdene i svømmeskolen. Brug modellen som et pejlemærke, når du tilrettelægger din egen svømmeundervisning.



Ved sæsonafslutning* på Øvede skal svømmeren:

1. kunne svømme tre stilarter.
2. Kunne svømme en distance på minimum 200 meter.
3. kunne udføre tre spring: et baglæns spring og et hovedspring fra 1-metervippen og et valgfrit spring.
4. introduceres til boldspil - afleveringer to og to på dybt vand.
5. kunne dykke gennem ring på to meters dybde og udføre en saltovending.
6. udføre butterflyarmtag siddende på plade/aquaorm.
7. have kendskab til alarmering v. nødsituation og grundlæggende førstehjælp.
8. bjærge en person 25 meter.
9. kunne svømme 50 meter crawl korrekt - med fokus på hovedspring og med kendskab til saltovending.
10. kunne svømme 50 meter rygcrawl korrekt med fire rotationer om længdeaksen.
11. kunne svømme 25 meter bryst med korrekt benspark og vejrtrækning.
12. have kendskab til 100 m individuelt medley (25m butterfly + 25m rygcrawl + 25m brystsvømning + 25m crawl).

**Der er meget at lære på "Øvede", og vi forventer ikke, at børnene har lært alt på én sæson. Det er med andre ord okay, hvis man starter med at kunne svømme 100 meter, men for at være klar til K4, skal man kunne svømme 200 crawl eller rygcrawl.*

Se også bagerst i kompendiet, hvor du finder øvelserne, som indgår i SvømDanmarks "Bryst 2" og "Butterfly 1 & 2".



Træningsplan - uge for uge.

Periode #1 – otte lektioner fra sommer til efterår:

Uge 34 til og med uge 41 (uge 42 er efterårsferie)

Overordnede mål for denne periode:

- Svømmeren skal kunne hoppe på bunden med armsving.
- Svømmeren skal kunne udføre havfruesvømning.
- Svømmeren skal kunne udføre lodrette havfrueben.

Forslag til gode øvelser og lege, som passer til de forskellige lektioner, finder du online på SvømDanmarks "Aquaschool" - niveau: Øvede, niveau 1 + 2.

Lektions-nummer	Lektionsmål – dagens aktiviteter og øvelser	Færdighedsfokus
#1	Kom i vandet på forskellige måder – herunder hovedspringstræning. Balancetræning i vand – leg det ind. Havfrueben-træning – leg det ind, på land og i vand. Butterfly-introduktion: raketstart med armtræk til hoften, pandefly (på siden, med mave/ryg under vand, i vandoverfladen osv.), butterfly med én arm.	Elementskift og springtræning. Bevægelse + balance. Stilartstræning.
#2	Kom i vandet på forskellige måder – herunder hovedspringstræning. Balancetræning i vand – leg det ind. Havfrueben-træning – leg det ind, på land og i vand. Butterfly-introduktion: raketstart med armtræk til hoften, pandefly (på siden, med mave/ryg under vand, i vandoverfladen osv.), butterfly med én arm.	Elementskift og springtræning. Bevægelse + balance. Stilartstræning.
#3	Undersøg børnenes færdigheder gennem forskellige lege, øvelser og distancesvømning: Er der fx behov for at træne særlige færdigheder i forhold til svømmernes balance eller i forhold til deres vejrtrækning? Brug 'Model 1' som ramme/tjekliste.	Elementskift. Vejrtrækning. Balance. Bevægelse.

	På baggrund af timen har du de bedste muligheder for at tilrettelægge en masse fed undervisning frem mod nytår.	
<p>Trænermøde og vandtjek: Er der børn, som skal flytte hold? OBS på svømmetøj, briller og hætte.</p> <p>Efter de første tre uger er det tid til, at I tager et møde – dig og din hjælpetræner - og taler om:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvordan er de første træninger gået? Er der børn, som skal rykkes ned eller måske på K4 allerede? Hvis ja: Så giv svømmeskolelederen besked, så forældrene kan orienteres og barnet blive flyttet. • Hvad fungerer godt i træningen? Hvad fungerer mindre godt? • Mangler I noget til undervisninger? Nye redskaber? Andet? Giv svømmeskolelederen besked, så denne kan skaffe, hvad I har brug for. <p>På Øvede er tekniktræning en stor del af undervisningen. Derfor stiller på vi dette niveau også krav om brug af korrekt svømmetøj (store badebukser er no go), gode svømmebriller (dykkerbriller er aldeles no go) og brug af badehætte. Badehætterne giver klubben (som en del af kontingentet) efter tre uger – svømmeskolelederen bestiller; I har ansvaret for at dele dem ud.</p>		
#4	<p>Hovedspringstræning og intro til startspring (fra skammel).</p> <p>Vejrtrækningsøvelser og balance – fx haj og guldfisk.</p> <p>Havfrueben-træning – leg det ind, på land og i vand + butterfly-arme: Hop på bunden med armsving.</p> <p>Butterfly-træning.</p>	<p>Elementskift + balance.</p> <p>Vejrtrækning + balance.</p> <p>Bevægelse + balance.</p> <p>Stilartstræning.</p>
#5	<p>Vejrtrækningsøvelser og balance – fx haj og guldfisk.</p> <p>Havfrueben-træning + Butterfly-arme: Hop på bunden med armsving. Begynd og giv svømmerne en fornemmelse af kombination og rytme.</p> <p>Butterfly-træning.</p>	<p>Vejrtrækning og balance.</p> <p>Balance og bevægelse.</p> <p>Stilartstræning.</p>
#6	<p>Træning af startspring. Streamline rotation under vand + dykke langs bunden.</p> <p>Balance og bolde i vand – leg.</p> <p>Havfrueben-træning + Butterfly-arme: Hop på bunden med armsving. Begynd og giv svømmerne en fornemmelse af kombination og rytme.</p> <p>Butterfly-træning.</p>	<p>Elementskift og bevægelse.</p> <p>Balance, bevægelse og samarbejde.</p> <p>Bevægelse + Balance.</p> <p>Stilartstræning.</p>



#7	DISTANCETRÆNING: I dag skal der trænes og leges med distancer: individuelt, to og to, stafetter, over vand, under vand, i stilarter, i "fjollesvømning", i vejrtrækningsfærdigheder ... Kun fantasien sætter grænsen.	Bevægelse. Balance. Elementskift. Vejrtrækning. Samarbejde. Stilarter. Distancer/konkurrencetræning.
#8	Hovedspringstræning. Balancer på plade, hop i vandet fra plade, selvredning op på pladen igen. Bjærgning af makker. Dykkeøvelser – streamline-træning. Butterfly-træning – kombination og rytme.	Elementskift + balance. Balance + selvredning + samarbejde. Vejrtrækning + bevægelse. Stilartstræning.
Vandtjek: ROS BØRNENE! Send børnene på efterårsferie med masser af ros og motivation, så de glæder sig til at komme tilbage i svømmehallen og lære mere af jer.		



Træningsplan - uge for uge.

Periode #2 – ni lektioner fra efterårsferie til jul:

Uge 43 til og med uge 51 (herefter kommer juleferien)

Overordnede mål for denne periode:

- Svømmeren skal kunne lave hovedspring som en kugle.
- Svømmeren skal lave kendskab til saltovendinger.
- Svømmeren skal kunne svømme crawl og rygcrawl med korrekt vending (inkl. udsvøm)

Forslag til gode øvelser og lege, som passer til de forskellige lektioner, finder du online på SvømDanmarks "Aquaschool" - niveau: Øvede, 1 + 2.

Lektionsnummer	Lektionsmål – dagens aktiviteter og øvelser	Færdighedsfokus
#9	Startspring. Træning af havfrueben + dykkeøvelser. Repetition: butterfly. Balance og rotation --> intro til saltovendinger. Start uden kant: Fra crawl til rygcrawl og crawl til crawl Fortsæt med kant: Arme stille, rette afstand, husk streamline + flyben under vand + rette brydning med overflade.	Elementskift + balance + bevægelse. Teknik. Balance + bevægelse. Teknik og stilartstræning.
#10	Startspring + hovedspring som kugle. Træning af havfrueben + dykkeøvelser. Repetition: butterfly. Balance og rotation --> intro til saltovendinger. Start uden kant: Fra crawl til rygcrawl og crawl til crawl Fortsæt med kant: Arme stille, rette afstand, husk streamline + flyben under vand + rette brydning med overflade.	Elementskift + balance + bevægelse. Teknik. Balance + bevægelse. Teknik og stilartstræning
#11	Startspring. Træning af havfrueben + dykkeøvelser. Repetition: butterfly. Balance og rotation --> intro til saltovendinger.	Elementskift + balance + bevægelse. Teknik. Balance + bevægelse.

	<p>Start uden kant: Fra crawl til rygcrawl og crawl til crawl.</p> <p>Fortsæt med kant: Arme stille, rette afstand, husk streamline + flyben under vand + rette brydning med overflade.</p>	Teknik og stilartstræning
#12	<p>Hovedspring som kugle + delfinhop med hoftekip.</p> <p>Butterfly-træning - raketstart med armtræk til hoften + havfrueben/-svømning.</p> <p>Crawl og rygcrawl – saltovendinger.</p>	<p>Elementskift, balance og vejrtrækning.</p> <p>Stilarter og teknik.</p>
#13	<p>Hovedspring som kugle + delfinhop med hoftekip.</p> <p>Butterfly-træning - raketstart med armtræk til hoften + havfrueben/-svømning.</p> <p>Crawl og rygcrawl – saltovendinger.</p>	<p>Elementskift, balance og vejrtrækning.</p> <p>Stilarter og teknik.</p>
#14	<p>Startspring, hovedspring som kugle + delfinhop med hoftekip.</p> <p>Dykkeøvelser – streamline-træning.</p> <p>Fokus på flyarme og havfrueben – kombination og rytme.</p>	<p>Elementskift + bevægelse + teknik</p> <p>Vejrtrækning + teknik.</p> <p>Butterfly + teknik.</p>
#15	<p>Aquachamp – Butterfly 1-mærket + 200-meter og/eller 50 meter korrekt crawl/rygcrawl (se bagerst i kompendiet for mere info om mærkerne).</p> <p>Børnene skal minimum kunne fire ud af seks øvelser. Skulle der være børn, som ikke har et 100-metermærke, så start med det. Men ellers er det fra 200 meter og opefter.</p> <p>Træning afsluttes med diplom og mærke.</p>	<p>Elementskift.</p> <p>Balance.</p> <p>Vejrtrækning.</p> <p>Bevægelse.</p>

Trænermøde: Er der børn, som skal på K4?

Vi er nu halvvejs i sæsonen og oven på Lektion #15 kan det være relevant at sende nogle svømmere videre til K4. Brug de 12 mål samt model 1 (begge findes i starten af kompendiet), når du laver vurderingen, tag fat i K4-træneren og også gerne fat i svømmeskolelederen.

Husk, det store ryk af børn primært sker i forbindelse med sommerferien. Vi rykker dem først, når de har de tekniske færdigheder og sociale kompetencer, som det kræver. Svømmernes fællesskab og relationer til hinanden er vigtige parametre at tage med.



#16	Samarbejde, repetition og masser af leg: Hvad har vi lært? Udspring, stafetter og leg. Fx med bolde. Saltovendinger og streamline. Raketstart med rotation. Crawl, rygcrawl og butterfly.	Elementskift. Vejrtrækning. Balance. Bevægelse.
#17	JULEAFSLUTNING! I dag står den på julesjov, leg og aktivitet i vandet. Lav en konkurrence, få dem til at glide, rutche og springe i vandet på skøre og udfordrende måder (højt, længst etc. ...). Og lav fx en stor "redskabsbane", som ungerne skal igennem.	Elementskift. Vejrtrækning. Balance. Bevægelse.

Vandtjek: Husk at rose og ønsk god juleferie!

Send børnene på juleferie med masser af ros og motivation, så de glæder sig til at komme tilbage i svømmehallen og lære mere af jer.



Træningsplan - uge for uge.

Periode #3 – ti lektioner fra nytår til påske (cirka)

Uge 2 til og med uge 12 (uge 7 er vinterferie).

I denne periode kan der være nye børn, som lige er rykket op. Tag hensyn til disse børn og lad dem vænne sig til den længere træningstid – på den måde giver vi dem den bedste start på holdet.

Overordnede mål for denne periode:

- Svømmerne skal kunne lave spækhuggerhop.
- Raketstart, helt udstrakt, med havfrueben.
- Svømmerne skal have kendskab til udvidet livredning og førstehjælp.
- Svømmerne skal have introduktion til larveben og repetition af husbygningsarme (bryst).

Fortsæt med at træne og forbedre børnenes crawl og rygcrawl. Og arbejd videre med butterflyen fra periode 1 +2.

Forslag til gode øvelser og lege, som passer til de forskellige temaer finder du online på SvømDanmarks "Aquaschool". Niveau: Øvede, 3 + 4.

Lektionsnummer	Lektionsmål – dagens tema	Færdighedsfokus
#18	Træning i spækhuggerhop og havfrueben. Streamline-træning + raketstart med havfrueben. Spotte nødstedt, svømme med T-shirt og bjærgning. Butterfly og crawl.	Elementskift og teknik. Vejrtrækning, balance og teknik Livredning og samarbejde Stilartstræning.
#19	Træning i spækhuggerhop og havfrueben. Streamline-træning + raketstart med havfrueben. Spotte nødstedt, bjærgning, dykke efter dukke. Butterfly og crawl.	Elementskift og teknik. Vejrtrækning, balance og teknik Livredning og samarbejde Stilartstræning.
#20	Startspring og hovedspringstræning. Dykkeraktivitet + træde i vande: Haj & gulfisk (leg) Livredning og førstehjælp. Crawl og rygcrawl	Elementskift og teknik. Vejrtrækning og balance Livredning og samarbejde. Stilartstræning.

Trænermøde og vandtjek: Er der børn, som skal flytte hold?		
Efter de første tre uger, kan I med fordel tage et trænermøde samme med svømmeskolelederen. Tal om: <ul style="list-style-type: none"> • Hvad fungerer godt? Hvad fungerer mindre godt? • Mangler I noget til undervisninger? Giv svømmeskolelederen besked. • Er der børn, som skal videre til K4-holdet, eller som kræver ekstra opmærksomhed? Hvis ja: Så giv svømmeskolelederen besked, så forældrene kan orienteres og barnet blive flyttet. 		
#21	DISTANCE- OG STÆVNETRÆNING: I dag skal der trænes og leges med distancer: individuelt, to og to, stafetter, over vand, under vand, i stilarter, i "fjollesvømning", i vejtrækningsfærdigheder ... Kun fantasien sætter grænsen. Samtidig skal børnene have en indsigt i, hvad det vil sige at være til stævner: hvordan forbereder man sig? Hvad skal man være opmærksom på? Etc., etc.	Bevægelse. Balance. Elementskift. Vejtrækning. Samarbejde. Stilarter. Distancer/konkurrencetræning.
#22	Startspring og hovedspring. Saltovendinger og raketstart. Intro til brystsvømning: larveben og husbygningsarme. Crawl og rygcrawl.	Elementskift + teknik Balance + teknik. Stilartstræning Stilart og teknik.
VINTERFERIE		
På det her tidspunkt (plus/minus en uge) er der vinterferie. Send altid børnene på ferie med masser af ros og motivation, så de glæder sig til at komme tilbage i svømmehallen og lære mere.		
#23	Startspring og hovedspring. Saltovendinger og raketstart. Intro til brystsvømning: larveben og husbygningsarme. Crawl og rygcrawl.	Elementskift + teknik Balance + teknik. Stilartstræning Stilart og teknik.
#24	Delfinhop med kip og streamline-træning. Holdkonkurrencer med brug af stor plade: svømme om kap med pladen, balancér en ven/enting på pladen fra kant til kant etc. Repetition af butterfly og arbejdsvidere med brystsvømning.	Elementskift + teknik Balance + bevægelse + samarbejde. Stilart og teknik.



#25	<p>Teknikudvikling efter behov. Kig på dine svømmere og vurdér, hvilken teknik der er mest brug for at træne.</p> <p>Det kan være, der er behov for inddele holdet i mindre grupper, hvor de hver især arbejder med specifikke teknikker og hjælper hinanden med at rette og forbedre deres færdigheder.</p>	Teknik og stilarter.
#26	<p>Teknikudvikling efter behov. Kig på dine svømmere og vurdér, hvilken teknik der er mest brug for at træne.</p> <p>Det kan være, der er behov for inddele holdet i mindre grupper, hvor de hver især arbejder med specifikke teknikker og hjælper hinanden med at rette og forbedre deres færdigheder.</p>	Teknik og stilarter.
#27	Repetition (hvad har vi lært?) og masser af aktiviteter og (fri) leg. Fx sørøverleg eller forhindringsbane.	Bevægelse. Balance. Elementskift. Vejrtrækning. Samarbejde. Stilarter. Distancer/konkurrencetræning.
Vandtjek: ROS BØRNENE! Send børnene på påskeferie med masser af ros og motivation, så de glæder sig til at komme tilbage i svømmehallen og lære mere af jer.		

Træningsplan - uge for uge.

Periode #4 – 12 lektioner fra påske til sommerferien (cirka)

Uge 14 til og med uge 25 (vær obs på helligdage: Kristi Himmelfartsferie og pinsen).

Mål for denne periode:

- Svømmerne skal kunne svømme medley.
- Svømmeren skal kunne lave hovedspring fra skammel og dykke henad på det dybe.
- Svømmeren skal kunne lave raketstart med armtag.
- Svømmerne skal have kendskab til vendinger i butterfly og medley.

Forslag til gode øvelser og lege, som passer til de forskellige temaer finder du online på SvømDanmarks "Aquaschool". Niveau: Øvede, 3 + 4.

Lektionsnummer	Lektionsmål – dagens tema	Færdighedsfokus
#28	Startspring og hovedspring + dykkerøvelser. Træn hver for sig og kombinér det. Butterflyvendinger + repetition af saltovendinger. Arbejd videre med brystsvømningen. Crawl, rygcrawl eller butterfly – teknik og distance.	Elementskift + vejrtrækning. Balance + bevægelse. Bevægelse og vejrtrækning --> opnå en rytmisk kombination. Stilartstræning.
#29	Startspring og hovedspring + dykkerøvelser. Træn hver for sig og kombinér det. Butterflyvendinger + repetition af saltovendinger. Arbejd videre med brystsvømningen. Crawl, rygcrawl eller butterfly – teknik og distance.	Elementskift + vejrtrækning. Balance + bevægelse. Bevægelse og vejrtrækning --> opnå en rytmisk kombination. Stilartstræning.
#30	Balance og rotation: stafet og leg. Crawl- og rygcrawlendinger. Startspring. Medley – husk fortsat at have fokus på bryst.	Bevægelse og balance. Bevægelse og balance og teknik. Elementskift + teknik. Stilartstræning.
#31	Dykkerøvelser – så langt som muligt under vandet. Startspring og vendinger. Medley - husk fortsat at have fokus på bryst.	Vejrtrækning og teknik. Balance, bevægelse og teknik. Stilartstræning.



#32	Dykkerøvelser – så langt som muligt under vandet. Startspring og vendinger. Medley med vendinger.	Vejrtrækning og teknik. Balance, bevægelse og teknik. Stilartstræning og teknik.
#33	TEMA-TRÆNING: I denne uge er der tematræning på alle holdene i svømmeskolen. Det er trænerne, som i samarbejde bestemmer temaet for ugen – svømmeskolelederen hjælper med det praktiske. Tematræning betyder blandt andet udklædning og oppyntning – det ku' være pirattema, jungletema, sydhavsø-tema, eller hvad I nu finder på. Alle øvelser og lege i forbindelse med denne uges træning tilpasses temaet.	Elementskift Balance Bevægelse Vejrtrækning
#34	Raketstart med havfrueben. Vendinger og havfrueben. Hovedspring og udspring fra 3-metervippen (forlæns, baglæns og med rotation om længdeaksen). Stilarter og teknik.	Balance, bevægelser og teknik. Elementskift og teknik. Stilarter og teknik.
#35	Aquachamp – Butterfly 2-mærket + 200-meter og/eller 50 meter korrekt crawl/rygcrawl (se bagerst i kompendiet for mere info om mærkerne). Børnene skal minimum kunne fire ud af seks øvelser. Dem som har 200-meter mærket, kan prøve kræfter med 300-, 400- og 500-metermærket. Træning afsluttes med diplom og mærke.	Elementskift Bevægelse Balance Vejrtrækning.
#36	Vejrtrækningsøvelser og dyk – leg det ind. Delfinhop med hoftekip. Raketstart med arm til 90 grader. Brystsvømning.	Elementskift + vejrtrækning. Balance, bevægelse og teknik. Balance, bevægelse og teknik. Stilartstræning og teknik.
#37	Aquachamp – Brystsvømning 2-mærket + 200-meter og/eller 50 meter korrekt crawl/rygcrawl (se bagerst i kompendiet for mere info om mærkerne).	Elementskift. Balance. Vejrtrækning. Bevægelse.



	Børnene skal minimum kunne fire ud af seks øvelser. Dem som har 200-meter mærket, kan prøve kræfter med 300-, 400- og 500-metermærket. Træning afsluttes med diplom og mærke.	
Trænermøde og vandtjek: Hvordan er sæsonen gået – og hvem skal rykke op? Alle Aquachamp-prøver for denne sæson er nu afviklet, og du skal som træner vurdere, hvilke børn der skal rykke op på "K4" eller 'Teen Øvede' (obs på alder) næste sæson. Brug de 12 mål samt model 1 (begge findes i starten af kompendiet) som en tjekliste, og tag også gerne fat i svømmeskolelederen. Tag også en snak i trænerteamet om, hvordan I synes, at sæsonen er gået. Hvad er gået virkelig godt? Hvad har været en udfordring? Dette gøres sammen med svømmeskolelederen.		
#38	REPETITION OG MASSER AF LEG: I dag samler vi op på noget af alt det, som børnene har lært i løbet af sæsonen: vendinger, hovedspring/startspring, stilarter, medley og livredning. Kombinér det med en masse lege, konkurrencer og aktiviteter. Du sætter rammerne – slip fantasien løs!	Elementskift. Balance. Vejrtrækning. Bevægelse.
#39	SÆSONAFSLUTNING: Lav en træning med masser af øvelser og leg, der bekræfter børnene i alt det, som de har lært. (Og forbered jer på, at i dag må ungerne godt smide jer i vandet).	Elementskift. Balance. Vejrtrækning. Bevægelse.
SOMMERFERIE! Send børnene på sommerferie med masser af ros og motivation, så de glæder sig til at komme tilbage i svømmehallen og lære mere af jer.		



Butterfly 1

Øvelse 1: Hovedspring som en kugle

Barnet skal udføre et hovedspring, hvor det sidder med tærne ud over kanten som en kugle og med armene samlet som en blyant foran hovedet. Armene skal pege ned imod vandet, og herefter skal barnet skubbe fra på kanten og komme ned i vandet med armene først. Efterfulgt af hovedet og resten af kroppen.

Øvelse 2: Havfruesvømning

Barnet skal lave en bølgebevægelse igennem hele kroppen. Bevægelsen starter i nakken og bevæger sig hele vejen igennem kroppen.

Øvelse 3: Delfin的角度

Barnet skal skubbe af på bunden og kaste sig fremad i vandet. Herefter foretages et hofte- kip, og der søges med hænder og hovedet ned mod bunden. Barnet rører herefter bunden og sætter af igen med fødderne på bunden og gentager bevægelsen. Denne øvelse foretages på lavt vand.

Øvelse 4: Raketstart med armtræk til hoften

Barnet skal lave et afsæt på maven fra kanten – med armene foran kroppen som en raket. Efter barnet har foretaget sin raketstart, glider barnet ud i vandet og trækker armene ned i vandet til hofterne og løfter hovedet over vandet. I denne øvelse er der fokus på, at hoften kommer ned i vandet.

Øvelse 5: Lodrette havfrueben med plader under armene

Barnet har en plade eller en aquaorm under hver arm, står lodret i vandet og laver havfrueben. Her er der fokus på, at barnet presser hoften frem og tilbage i vandet.

Øvelse 6: Hop på bunden med armsving

Barnet hopper på bunden, bukker i benene og sætter af på bunden. Når barnet bryder vandoverfladen, svinger barnet armene opad bagved ryggen, fra hoften og til en blyantsposition over hovedet. Herefter laver barnet sit næste afsæt på bunden.



Butterfly 2

Øvelse 1: Hovedspring over en aquaorm

Barnet skal stå med tæerne ud over kanten, med let bøjet knæ, hovedet mellem armene og armene peger ned imod vandet. Herefter sætter barnet af fra kanten og foretager et hovedspring over en aquorm. Vær opmærksom på, at barnet skal springe udad – og ikke bare op ad.

Øvelse 2: Havfruesvømning med en aquaorm

Barnet skal lave en bølgebevægelse igennem hele kroppen. Bevægelsen starter i hovedet og bevæger sig hele vejen igennem kroppen. Barnet har en aquaorm i armene under øvelsen.

Øvelse 3: Spækhuggerhop

Barnet skal skubbe af på bunden og kaste sig fremad i vandet, hvor armene svinges fra hoften og frem foran hovedet. Herefter søger barnet mod bunden igen, rører bunden og sætter igen af med fødderne på bunden – og gentager bevægelsen. Denne øvelse foretages på lavt vand.

Øvelse 4: Raketstart, helt udstrakt, med havfrueben

Barnet skal lave et afsæt på maven fra kanten med armene strakt over hovedet – som en blyant eller et I. Umiddelbart efter afsæt laver svømmeren havfrueben.

Øvelse 5: Havfrueben i supermandsposition

Barnet skal ligge på siden med en arm foran hovedet. Her laver barnet en bølgebevægelse igennem hele kroppen.

Øvelse 6: Raketstart med armtag

Barnet skal lave et afsæt på maven fra kanten, med armene foran kroppen som en raket. Efter barnet har foretaget sin raketstart, glider barnet ud i vandet, trækker armene ned i vandet til hofterne, løfter hovedet over vandet og fører armene rundt bagved ryggen – og strækker dem ud i en blyantsposition.



Brystsvømning 2

Øvelse 1: Hovedspring over en aquaorm

Barnet skal udføre et hovedspring, hvor barnet står med tærne ud over kanten, med let bøjet knæ, hovedet mellem armene og armene peger ned imod vandet. Herefter sætter barnet af fra kanten og foretager et hovedspring over en aquaorm. Vær opmærksom på, at barnet skal springe ud ad – og ikke bare op ad.

Øvelse 2: Delfinhop med arme

Barnet skubber af på bunden og kaster sig fremad i vandet. Derefter foretages et hoftekip, og hovedet og hænderne søger mod bunden. Herefter rører barnet bunden og sætter igen af med fødderne på bunden – og gentager bevægelsen. Denne øvelse foretages på lavt vand.

Øvelse 3: Raketstart med arm til 90 grader

Barnet laver et afsæt på maven fra kanten, med armene over hovedet. Efter barnet har foretaget sin raketstart, glider barnet ud i vandet og trækker armene ned i vandet til 90 grader.

Øvelse 4: Larveben med opdriftsmiddel

Barnet ligger udstrakt i vandet med en aquaorm eller plade i hænderne. Barnet løfter hovedet således, at hoften skubbes ned imod bunden. Benene bukkes således, at fødderne peger mod vandoverfladen.

Øvelse 5: Havfrueben med husbygningsarme

Barnet svømmer havfrueben. Armene "bygger et hus" – det betyder, at barnet trækker armtaget ned i vandet til 90 grader. Herefter samler barnet hænderne og strækker dem frem foran sig igen.

Øvelse 6: Sættet larveben med husbygningsarme

Barnet svømmer sættet larveben med husbygningsarme. Larvepositionen er, når barnets hofte skubbes ned imod bunden. Benene bukkes således, at fødderne peger imod vandoverfladen – herfra strækkes de ud igen. Armene "bygger et hus". Det betyder, at barnet trækker armtaget ned i vandet til 90 grader. Herefter samler barnet hænderne og strækker dem frem foran sig igen.