



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 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 Plask & Leg (uden forældre)

- SÅDAN træner du holdet!

Beskrivelse: Plask & Leg er første trin i svømmeskolen. Undervisningen på Plask & Leg består først og fremmest af legeaktiviteter, der tager udgangspunkt i indlæring af de fire grundlæggende øvelser, når man går til svømning:

- Føle sig tryk ved at opholde sig i vandet aka. vandtilvænning.
- Flyde i vandet.
- Bevæge sig i vandet.
- Få hovedet under vand.

Som træner og hjælpetræner er du med til at skabe fundamentet for barnets videre forløb i svømning. Derfor er det vigtigt, at undervisningen er spændende, sjov og motiverende.

GRUNDLÆGGENDE FAKTA OM PLASK & LEG:

- Aldersgruppe: Holdet er for klubbens yngste medlemmer (4-6 år).
- Forudsætninger: Ingen. Alle kan starte til Plask & Leg.
- Svømmeskoleniveau: Holdet er det første hold, hvor børnene er i vandet uden en ledsager (forældre).
- Antal trænere og hjælpetrænere: På holdet undervises og støttes børnene af en træner på kanten og hjælpeinstruktører i vandet. På nogle hold har vi indsat ekstra hjælpetrænere for at understøtte de børn som har brug for ekstra tryghed.
- Næste svømmeskoletrin: Målet for holdet er at opnå færdigheder svarende til, at barnet efter to perioder eller fire perioder (hele sæsonen) kan starte på et begynderhold.

Målet: Børnene skal opnå tryghed og vangelæde

Det overordnede læringsmål på Plask & Leg er, at børnene opnår tryghed og glæde ved vandaktiviteter i svømmehallen. I undervisningen indgår desuden introduktion til crawl og rygcrawl samt brug af "pingvinmærket" og "sælmærket" fra SvømDanmarks koncept AquaChamp (se bagerst i kompendiet).

På side syv finder du 12 konkrete færdighedsmål, som børnene skal lære i løbet af en sæson på Plask & Leg. 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 Plask & Leg skal svømmeren:

1. Være fortrolig med vandet.
2. Ved egen hjælp (og uden svømmebriller) kunne komme i vandet fra bassinkanten.
3. Kravle op på en fast genstand (kant eller redskab).
4. Flyde (med hjælpemiddel).
5. Kunne puste bobler i vandoverfladen med mund og næse.
6. Hoppe 10-20-30.
7. Kunne dykke hele kroppen og hovedet under vand.
8. Kunne udføre "raketstart" på ryggen.
9. Redde en ting eller person ind til kanten.
10. Have kendskab til sikkerheden i svømmehallen.
11. Have lært crawlben maveliggende med plade/aquaorm.
12. Have lært rygcrawlben med plade/aquaorm.

Se også bagerst i kompendiet, hvor du finder øvelserne, som indgår i SvømDanmarks "pingvinmærket" og "sælmærket".



Træningsplan - uge for uge.

Periode #1 – otte lektioner fra sommer til efterår:

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

Mål for denne periode:

- Svømmeren kan ved egen hjælp komme i vandet.
- Svømmeren skal være god til at puste bobler.
- Svømmeren skal turde få hovedet under vandet.
- Svømmeren skal kunne opholde sig i vandet (maveliggende) med hoved i vandet/vandoverfladen.

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

Lektionsnummer	Lektionsmål – dagens aktiviteter og øvelser	Færdighedsfokus
#1	Skabe tryghed omkring det at komme i vandet og bevæge sig rundt. Puste- og plaskeaktiviteter for at få vand i hovedet. Fx blæse bobler.	Vandtilvænning. Elementskift: fra land til vand. Vejrtrækning.
#2	Skabe tryghed omkring det at komme i vandet og bevæge sig rundt i vandet. Puste- og plaskeaktiviteter for at få vand i hovedet.	Vandtilvænning. Elementskift: Fra land til vand. Vejrtrækning.
#3	Skabe tryghed omkring det at komme i vandet og bevæge sig rundt i vandet. Pusteøvelser og plaskeaktiviteter for at få vand i hovedet. Fx hoppe 10-20-30.	Vandtilvænning. Elementskift: Kant til vand + vand til kant. Vejrtrækning.

Trænermøde og vandtjek: Er der børn, som skal flytte hold?

Efter de første tre uger er det tid til, at I tager et trænermøde på holdet og taler om:

- Hvordan er de første træninger gået?
- Hvad fungerer godt? Hvad fungerer mindre godt (og hvad kan I gøre for at løse det)?
- Er alle klar over deres roller i vandet og på bassinkanten?
- Mangler I noget til undervisninger? Nye redskaber? Andet? Giv svømmeskolelederen besked, så denne kan skaffe, hvad I har brug for.
- Er der børn, som allerede nu er klar til at blive rykket op på 'Begynder'? Hvis ja: Så giv svømmeskolelederen besked, så forældrene kan orienteres og barnet blive flyttet.



#4	<p>Kom i vandet – gerne på egen hånd. Find relevante lege, som kan gøre det sjovt at komme i vandet.</p> <p>Bevæge sig rundt i bassinet og tage hul på at lære at flyde.</p> <p>Pusteøvelser: gerne med mund og næse under vand. Prøv også at holde vejret.</p>	<p>Vandtilvænnning og elementskift.</p> <p>Bevægelse og balance.</p> <p>Vejrtrækning.</p>
#5	<p>Bevæge sig rundt i bassinet med redskab – arbejd med at slippe kanten og få fat i kanten igen.</p> <p>Ind- og udånding og holde vejret. Næse og mund under vand. Prøv at arbejde med at få hele hovedet under vand.</p> <p>Flyde og holde balancen i vand.</p>	<p>Bevægelse.</p> <p>Vejrtrækning og elementskift.</p> <p>Balance.</p>
#6	<p>Hoppe 10-20-30, hvor næse og mund kommer under vand. Måske nogle af svømmerne tør at få hele hovedet med?</p> <p>Flydeaktiviteter med redskaber – både på ryg og mave.</p> <p>Pusteøvelser med redskab. Fx bold eller spejlæg.</p>	<p>Elementskift og vejtrækning.</p> <p>Balance.</p> <p>Vejrtrækning og bevægelse.</p>
#7	<p>Kom i vandet ved egen hjælp. Gerne på mange forskellige måder – leg det ind.</p> <p>Puste- og plaskeaktiviteter. Prøv at have krop og hoved under vand.</p> <p>Holde balancen, mens du flyder.</p>	<p>Elementskift.</p> <p>Vejrtrækning og træning af sanser under vand.</p> <p>Balance (og rolig bevægelse).</p>
#8	<p>Raketstartøvelser: sæt af fra kanten og kom tilbage til kanten igen.</p> <p>Hoppeaktivitet, hvor mund og næse kommer under vand – måske endda hele hovedet.</p> <p>Holde balancen i vand og skabe fremdrift.</p>	<p>Bevægelse og balance.</p> <p>Bevægelse og vejtrækning.</p> <p>Balance og bevægelse: grovmotorisk svømning.</p>

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)

Mål for denne periode:

- Svømmeren skal have en god flydestilling.
- Svømmeren skal kunne få hovedet under vandet.
- Svømmeren skal kunne orientere sig i vandet (kaste og samle ting op).

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

Lektions-nummer	Lektionsmål – dagens aktiviteter og øvelser	Færdighedsfokus
#9	Hop fra kant og hop fra redskaber. Aktivitet, hvor hoved kommer under vand + pusteøvelser. Flydeaktivitet på mave og ryg med redskab.	Elementskift: Fra land til vand. Vejrtrækning: Træning af sanser - høre, se og bevæge sig under vand. Balance.
#10	Hop fra kant og redskaber i vandet. Op igen. Pusteøvelser samt aktivitet, hvor hoved kommer under vand. Flydeaktivitet på ryg og mave med redskab.	Elementskift: Fra land til vand + fra vand til land. Vejrtrækning og træning af sanser under vand. Balance.
#11	Hop fra kant og redskaber i vandet. Op igen. Aktivitet, hvor hoved kommer under vand: Prøv at dykke. Flydeaktivitet på ryg (med redskab) kombineret med afsæt fra kant (rakter).	Elementskift: Fra land til vand + fra vand til land. Vejrtrækning og vejrholdning. Bevægelse og balance.
#12	Dykkeaktivitet: hovedet under vand. Flyde på mave og ryg med redskab: "Bunden er giftig". Afsæt fra kant med glid (rakter).	Elementskift + vejrtrækning. Balance. Bevægelse.
#13	Aktiviteter, hvor der øves mange forskellige skift. Aktiviteter, hvor vi hjælper hinanden ind til kanten.	Elementskift. Samarbejde og sikkerhed.

	<p>Åbne øjnene under vand. Brug redskaber hertil. Fx "Hvad er farven på legoklodsen, som jeg holder i min hånd under vandet?"</p> <p>Flydeaktivitet på ryggen i grupper.</p>	<p>Vejrtrækning og sanser.</p> <p>Balance: Find og oprethold balancen, mens holdkammerater glider dig gennem vandet.</p>
#14	<p>Sikkerhed i vandet og svømmehallen.</p> <p>Træning i at: spotte en nødstedt (også under vand), hale hinanden ind til land, hente hjælp i svømmehallen.</p>	<p>Livredning og samarbejde.</p> <p>Balance og bevægelse.</p>
#15	<p>Aquachamp – Pingvinmærket (se bagerst i kompendiet for mere info om mærket).</p> <p>Mærket har fokus på livredning og sikkerhed i og omkring vand. Børnene skal minimum kunne fire ud af seks øvelser.</p> <p>Træning afsluttes med diplom og mærke.</p>	<p>Balance</p> <p>Elementskift.</p> <p>Livredning/sikkerhed</p>
<p>Trænermøde: Er der børn, som skal rykke op?</p> <p>Oven på "Pingvinmærket" er det en god idé at tage en vurdering af, om der er ét eller flere af børnene, som skal rykke op på 'Begynder'. Brug de 12 mål samt model 1 (begge findes i starten af kompendiet), og tag også gerne fat i svømmeskolelederen.</p> <p>Husk, det store ryk af børn primært sker i forbindelse med sommerferien, og kig ikke kun på svømmefærdigheder, når du laver din vurdering. Barnets sociale færdigheder er også vigtige.</p>		
#16	<p>Afsæt fra kanten, find balancen og kom frem i vandet --> raketter.</p> <p>Aktiviteter hvor hovedet kommer under vand kombineret med bevægelse --> delfinhop-øvelse.</p> <p>Prøv at dykke igennem en tunnel.</p>	<p>Bevægelse og balance.</p> <p>Bevægelse og elementskift.</p> <p>Vejrtrækning/vejrholdning, bevægelse og sansetræning.</p>
#17	<p>Repetition og juleafslutning; Hvad har vi lært?</p> <p>Masser af leg og øvelser, som bekræfter børnene i alt det, som de har lært: hop i vandet – tilbage til kanten, pusteøvelser under vand, flyde i vandet og raketter.</p>	<p>Elementskift.</p> <p>Vejrtrækning og vejrholdning.</p> <p>Balance og bevægelse.</p>
<p>Vandtjek: Husk at rose og ønsk god juleferie!</p> <p>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.</p>		



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 startet på Plask & Leg. Tag hensyn til disse børn og nivellér øvelserne, så de også kan være med, mens dem som har gået på holdet siden august stadig bliver udfordret. Match eventuelt den eller de nye børn op med en eller to hjælpetrænere, så du som træner har ro til at undervise, og hjælpetrænerne ved, hvordan de bedst kan hjælpe dig med, at det bliver en god træning.

Mål for denne periode:

- Svømmerne skal kunne flyde på maven og ryggen med hjælpemidler.
- Svømmerne skal have god ind-/udånding.
- Svømmerne skal springe (problemfrit) i vandet fra stående stilling (fra kanten).
- Svømmeren skal påbegynde læring af crawl-benspark (ryg- og maveliggende).

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

Lektionsnummer	Lektionsmål – dagens tema	Færdighedsfokus
#18	Kom i vandet på forskellige måder. Aktiviteter, hvor hovedet også kommer under vand. Delfinhop.	Elementskift: Fra land til vand. Vejrtrækning: Træning af sanser - høre, se og bevæge sig under vand. Balance og bevægelse.
#19	Aktiviteter, hvor der øves mange forskellige spring. Træning af afsæt og fremdrift med redskab. Både på ryg og mave. Tag hul på træning af crawlben: Fokus på spark (fra hoften).	Elementskift: Så mange som muligt. Balance: Find og oprethold balancen, mens du bevæger/glider frem i vandet (kropsspænding) Bevægelse: Skabe fremdrift ved bevægelse af (hofte)ben.
#20	Rygliggende afsæt og raketter. Flydning og rotation i vandet: fra ryg til mave og tilbage igen. Træning af crawlben (og fremdrift): spark	Balance og bevægelse. Grovmotorisk svømning.

Trænermøde og vandtjek: Er der børn, som skal flytte hold?		
<p>Efter de første tre uger, kan I med fordel tage et trænermøde på holdet (især hvis der er nye trænere/hjælpetrænere i teamet). Tal om:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvad fungerer godt? Hvad fungerer mindre godt (og hvad kan I gøre for at løse det)? • Er alle klar over deres roller i vandet og på bassinkanten? • Mangler I noget til undervisninger? Giv svømmeskolelederen besked. <p>Er der børn, som lige er startet og som skal op på 'Begynder' i stedet? Giv svømmeskolelederen besked, så forældrene kan orienteres, og barnet blive flyttet.</p>		
#21	<p>Hop fra kant og fra redskaber.</p> <p>Crawlbenspark kombineret med pusteøvelser.</p>	<p>Elementskift + vejrtrækning.</p> <p>Bevægelse + vejrtrækning</p>
#22	<p>Aktivitet: Kom i vandet på mange forskellige måder: hop, gå, (til)løb, tril og rul. Find tilbage til kanten – rolig og kontrolleret.</p> <p>Crawlbenspark og pusteøvelser.</p>	<p>Elementskift + vejrtrækning.</p> <p>Balance.</p> <p>Bevægelse + vejrtrækning.</p>
VINTERFERIE		
<p>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.</p>		
#23	<p>Udspring fra kanten med rotation.</p> <p>Flydning og fremdrift med redskab. Mave og ryg.</p> <p>Tag hul på træning af rygcrawlben: Fokus på spark (fra hoften).</p>	<p>Elementskift og balance.</p> <p>Balance og bevægelse</p> <p>Grovmotorisk svømning.</p>
#24	<p>Afsæt fra kanten: raketter.</p> <p>Dykkeøvelser + pusteøvelser.</p> <p>Bevægelse/fremdrift gerne kombineret med en lille konkurrence eller stafet.</p>	<p>Balance (kropsspænding) og bevægelse.</p> <p>Vejrholdning og vejrtrækning.</p> <p>Bevægelse.</p>
#25	<p>Udspring fra kanten.</p> <p>Flyde med redskab.</p> <p>Crawlbenspark med pusteøvelser.</p>	<p>Elementskift.</p> <p>Balance.</p> <p>Grovmotorisk svømning.</p>
#26	<p>Aktiviteter med masser af bevægelse, leg og konkurrence.</p> <p>Crawlbenspark: mave, ryg og sidelæns --> grovmotorisk crawl.</p>	<p>Elementskift, bevægelse og vejrtrækning.</p> <p>Bevægelse: grovmotorisk svømning.</p>



#27	Masser af aktiviteter og (fri) leg. Fx sørøverleg eller forhindringsbane.	Elementskift. Vejrtrækning. Balance. Bevægelse.
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 have gode benspark - både i crawl og rygcrawl.
- Svømmerne skal beherske crawl-benspark liggende på maven.
- Svømmeren skal kunne svømme crawlben på siden med rolig og kontrolleret vejrtrækning.

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

Lektionsnummer	Lektionsmål – dagens tema	Færdighedsfokus
#28	Lav bobler med næse og mund under vand. Er børnene klar (måske bare nogle af dem), så prøv at lave en udånding med hovedet under vand. Bevægelse på forskellige måder ved brug af redskaber fx bolde. Rygcrawl: Fokus på strakte og stærke ben.	Vejrtrækning (og træning af sanser under vand). Bevægelse og balance.
#29	Saml op på alt det, I har lært i forhold til balance og vejrtrækning i og under vand. Prøv fx også at lege "træstammerulning". Arbejd videre med den grovmotoriske crawl og crawlben.	Balance og vejrtrækning. Bevægelse og grovmotorisk svømning.

#30	<p>Kom i vandet på forskellige måder: Gå, (til)løb, rulle og trille.</p> <p>Rygcrawl: benspark med fokus på at kigge i loftet og have knæ under vandet.</p> <p>Fremdrift kombineret med pusteøvelse.</p>	<p>Elementskift.</p> <p>Balance (og kropsspænding).</p> <p>Bevægelse + vejrtrækning.</p>
#31	<p>Dykkeaktivitet: hovedet under vand, prøv udånding under vand, se/høre ting under vand.</p> <p>Rygcrawl: Benspark med rotation.</p>	<p>Elementskift + vejrtrækning.</p> <p>Balance og bevægelse. Grovmotorisk svømning.</p>
#32	<p>Udspring fra kanten.</p> <p>Rygcrawl: Benspark med rotation.</p> <p>Prøv også gerne kræfter med baglæns (delfin)hop.</p>	<p>Elementskift</p> <p>Balance og bevægelse.</p>
#33	<p>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.</p> <p>Tematræning betyder blandt andet udklædning og oppyntning – det kan være pirattema, jungletema, sydhavsø-tema, eller hvad I nu finder på. Alle øvelser og lege i forbindelse med denne uges træning tilpasses temaet.</p>	<p>Elementskift</p> <p>Balance</p> <p>Bevægelse</p> <p>Vejrtrækning</p>
#34	<p>Samarbejde og sikkerhed: Bjærgning – op på kanten.</p> <p>Spot en nødstedt, og hop i vandet.</p> <p>Pusteøvelser kombineret med bevægelse – tag hul på at arbejde med at opnå rytmisk kombination.</p>	<p>Livredning og sikkerhed.</p> <p>Balance og sikkerhed.</p> <p>Elementskift og sikkerhed.</p> <p>Bevægelse og vejrtrækning.</p>
#35	<p>Puste- og vejrtrækningsaktiviteter.</p> <p>Rotation og balance. Både i vandet, men også op og ned fra redskaber/kant.</p> <p>Crawlben og fremdrift.</p>	<p>Vejrtrækning.</p> <p>Balance og elementskift.</p> <p>Grovmotorisk svømning.</p>
#36	<p>Repetition: Hvad har vi lært?</p> <p>Masser af leg og øvelser, som bekræfter børnene i alt det, som de har lært: flyde med hjælpemiddel, puste bobler i vandoverfladen, raketstart, crawlbenspark med mere.</p>	<p>Balance og elementskift.</p> <p>Vejrtrækning og vejrholdning.</p> <p>Balance og bevægelse.</p> <p>Grovmotorisk svømning.</p>

#37	<p>Aquachamp – sælmærket (se bagerst i kompendiet for mere info om de konkrete øvelser).</p> <p>Mærket har fokus på de basale færdigheder i vand: flyde, puste bobler, raketstart, crawlbenspark med mere. Børnene skal minimum kunne fire ud af seks øvelser. De må gerne få hjælp.</p> <p>Træning afsluttes med diplom og mærke.</p>	<p>Elementskift.</p> <p>Balance.</p> <p>Vejrtrækning.</p> <p>Bevægelse.</p>
<p>Trænermøde og vandtjek: Hvordan er sæsonen gået – og hvem skal rykke op?</p> <p>Inden længe er det sommerferie, men inden da skal du som træner vurdere, hvilke børn der skal rykke op på 'Begynder' 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.</p> <p>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.</p>		
#38	<p>Træn afsæt og fremdrift/bevægelse. Fx fra raketter --> rygliggende benspark.</p> <p>Husk vi stadig kun arbejder med grovmotorisk svømning – det er vigtigere, at børnene lærer at mestre overgangen fra den ene øvelse til den næste end at de svømmer perfekt.</p> <p>Crawlben og vejrtrækning.</p> <p>Fremdrift/bevægelse med pusteøvelse.</p>	<p>Bevægelse og balance.</p> <p>Balance og vejrtrækning.</p> <p>Bevægelse og vejrtrækning.</p>
#39	<p>Sæsonafslutning!</p> <p>Lav en træning med masser af øvelser og leg, der bekræfter børnene i, hvad de har lært.</p> <p>Målet er at sende dem på sommerferie med masser af lyst til at komme tilbage til jer og til svømning.</p>	<p>Elementskift.</p> <p>Balance.</p> <p>Vejrtrækning.</p> <p>Bevægelse.</p>
<p>SOMMERFERIE!</p> <p>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.</p>		



Pingvinmærket

Pingvinmærket har fokus på selvredning og sikkerhed i og omkring vand.

Øvelse 1: Flyde med en aquaorm

Barnet skal flyde afslappet i vandoverfladen med en aquaorm.

Øvelse 2: Hop i vandet uden svømmebriller

Barnet skal hoppe i vandet uden svømmebriller, orientere sig og svømme mod kanten eller en flydende genstand.

Øvelse 3: Kravle op på en fast genstand

Barnet skal kravle sikkert op over kanten eller en flydende genstand.

Øvelse 4: Indhaling til land

Barnet skal gribe fat i et flydemiddel og blive trukket ind til kanten af en hjælper.

Øvelse 5: Spotte nødstedt person

Barnet skal "spotte" en nødstedt person og hente hjælp ved at sige "hjælp" eller ved at hente en voksen eller instruktøren. Herefter skal barnet kaste en genstand, der kan flyde, ud til den nødstedte, som tager fat i flydegenstanden og svømmer ind til kanten.

Øvelse 6: Kendskab til at tilkalde hjælp

Barnet skal "spotte" en nødstedt person og hente hjælp ved at sige "hjælp" eller ved at hente en voksen eller instruktøren. Barnet skal have kendskab til at ringe 1-1-2, hvis man ser en person i nød.



Sælmærket

Øvelse 1: Rutsje i vandet fra en stor plade

Barnet skal sidde på en stor plade, der gøres våd og rutsje i vandet fra denne. Når barnet er i vandet, skal det søge mod kanten og tage fat i bassinkanten.

Øvelse 2: Flyde på ryggen som et X med hjælpemiddel

Barnet skal ligge i vandoverfladen med ørene i vandet og flyde som et X. Barnet må gerne anvende et opdriftsmiddel til hjælp som fx en aquaorm, støtte fra instruktør, forældre eller lignende.

Øvelse 3: Puste bobler i vandoverfladen med mund og næse

Barnet skal puste luft ud af mund og næse således, at der skabes bobler i vandoverfladen. Hav gerne fokus på, at barnet får hagen ned til vandet.

Øvelse 4: Rejse sig fra rygliggende

Barnet skal ligge på ryggen og herfra rejse sig i vandet således, at barnet finder balancen i en stående position i vandet. Denne øvelse kan evt. laves med en aquaorm, som kan holdes i hænderne eller liggende under ryggen/maven.

Øvelse 5: Raketstart på ryggen

Barnet laver et afsæt fra kanten ved at sætte fødderne på bassinkanten og holde fast i toppen af kanten med hænderne. Herefter skubber barnet sig ud fra kanten med ryggen imod bassinet.

Øvelse 6: Crawl-benspark med aquaorm

Barnet skal svømme crawl-benspark en given distance, som defineres af instruktøren. Dette kan fx være fra kant til kant eller en kortere distance. Hav gerne fokus på, at bensparkets bevægelse starter i hoften.