



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 lokalområdets 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 seriøse 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 Begynder

- SÅDAN træner du holdet!

Beskrivelse: Begynder er andet trin i svømmeskolen. Undervisningen på Begynder handler om at lære gennem leg, og aktiviteterne i træningen bygger videre på fundamentet fra Plask & Leg.

Det vil sige, at børnene med udgangspunkt i de fire færdigheder (elementsift, vejtrækning, balance og bevægelse) fortsat skal forbedre deres opnåede fortrolighed og glæde ved vand. Det overordnede fokus på Begynder vil dreje sig om at kunne:

- Svømme fra kant til kant (min. 25 meter) uden hjælpemidler.
- Tage hele kroppen under vandet.
- Udføre raketstart med langt glid --> svøm.
- Ændre sin position i vandet ved at rotere.

Som træner og hjælpetræner er du med til at bygge videre på svømmerens fundament og sikre, at barnet fortsætter med at svømme og være aktiv i foreningslivet. Det er vigtigt, at undervisningen er spændende, sjov og motiverende.

GRUNDLÆGENDE FAKTA OM BEGYNDER:

- Aldersgruppe: Holdet er primært for de mindste skolebørn (5-7(8) år).
- Forudsætninger: At man har gået på Plask & Leg. Eller at man kan gennemføre målsætningerne for Plask & Leg (se model 1). Er svømmeren udfordret, skal du som træner tage fat i svømmeskolelederen, og sammen finder I ud af, hvilket hold I vil anbefale barnet.
- Svømmeskoleniveau: Begynder er andet niveau i svømmeskolen.
- Antal trænere og hjælpetrænere: På holdet undervises og støttes børnene af en træner på kanten og hjælpeinstruktører i vandet. Typisk vil der være én hjælpeinstruktør pr. 4. barn.
- Næste svømmeskoletrin: Målet for holdet er at opnå færdigheder svarende til, at barnet efter en hel (eller halv) sæson kan starte på 'Letøvet'.

Målet: Børnene skal øge deres vandglæde og opnå basissvømmefærdigheder

Det overordnede læringsmål på Begynder er, at børnene øger deres glæde og tryghed ved at være i vand og får en dybere forståelse for at balancere og bevæge sig i vand. I undervisningen indgår desuden træning af crawl og rygcrawl samt brug af "blækspruttemærket" og "hajmærket" 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 Begynder. 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 Begynder skal svømmeren:

1. Have lært at bevæge sig trygt i vandet uden bælte, så barnet i princippet kan starte på Letøvet uden brug af bælte.
2. Beherske forskellige måde at bevæge sig på i vandet, så de kan komme fra A til B (kant til kant-mærke fra SvømDanmark).
3. Hoppe og falde i vandet forlæns (også gerne baglæns).
4. Flyde som et X uden hjælpemidler og flyde som en kugle.
5. Puste bobler for at komme ned på bunden (og samle tre ting op).
6. Slå en forlæns kolbøtte.
7. Delfinhop
8. Raketstart på mave og ryg, helt udstrakt + raketstart med rotation.
9. Kunne lave en vending fra ryg- til maveliggende med aquaorm.
10. Lære at bjærge/bugsere en makker fra fem meter til kant.
11. Kunne svømme 25 meter rygcrawl.
12. Kunne svømme 25 meter med crawlben (strakte ben og strakt vrist).

Se også bagerst i kompendiet, hvor du finder øvelserne, som indgår i SvømDanmarks "blækspruttemærket" 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)

Overordnede mål for denne periode:

- Svømmerne skal kunne svømme crawlben med bobler i vandoverfladen.
- Svømmeren skal kunne rotere fra crawlben til rygcrawl (samt svømme på siden).
- Svømmeren skal kunne springe i vandet (fra kant eller plade), og dykke ned på bunden på det lave vand.

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

Lektions-nummer	Lektionsmål – dagens aktiviteter og øvelser	Færdighedsfokus
#1	Kom i vandet – springe & hoppe i vandet. Raketøvelser med fokus på finde balancen og flyde/glide i vandet. Vejrtrækningsøvelser: ind- og udånding.	Vandtilvænning. Balance og bevægelse. Vejrtrækning.
#2	Kom i vandet – springe & hoppe. Kom i land – fra redskab til land. Samarbejde: flyde med en makker. Vejrtrækningsøvelser: ind- og udånding.	Vandtilvænning. Elementskift: Fra land til vand. Balance. Vejrtrækning.
#3	Undersøg børnenes færdigheder gennem forskellige øvelser, så du bedst muligt kan tilrettelægge din undervisning frem mod nytåret. Kom i vandet – rulle, springe og hoppe. Afsæt på ryggen med ansigtet opad --> flyd/glid. Fremdrift – crawlbenspark.	Elementskift. Vejrtrækning. Balance. Bevægelse.

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? Er der børn, som skal rykkes ned eller op? Hvis ja: Så giv svømmeskolelederen besked, så forældrene kan orienteres og barnet blive flyttet.
- Hvad fungerer godt i træningen? Hvad fungerer mindre godt?
- Er alle i trænerteamet 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.



#4	<p>Hop i vandet fra plade – og kom på land fra redskab.</p> <p>Retningskift i vand.</p> <p>Puste bobler med hovedet i vandet + dyk under vandet.</p> <p>Raketter med fokus på at være udstrakt.</p>	<p>Elementskift.</p> <p>Bevægelse.</p> <p>Vejrtrækning.</p> <p>Balance og bevægelse.</p>
#5	<p>Udspring fra kant med rotation.</p> <p>Dykke med fokus på vejrholdning.</p> <p>Forøvelser til at lave en kolbøtte fra plade.</p> <p>Crawlbenspark.</p>	<p>Elementskift.</p> <p>Vejrtrækning og bevægelse.</p> <p>Balance og bevægelse</p> <p>Bevægelse.</p>
#6	<p>Kom i vandet på forskellige måder og bevæge sig rundt med og på redskaber. Forslag til leg: radiobiler.</p> <p>Pusteøvelser under vand: bobler og luftringe.</p> <p>Flydeaktiviteter med redskaber – både på ryg og mave.</p> <p>Crawlbenspark med bobler i overfladen.</p>	<p>Elementskift og balance.</p> <p>Vejrtrækning.</p> <p>Balance.</p> <p>Bevægelse og vejtrækning.</p>
#7	<p>PÅ LANGS:</p> <p>Dyk og samle ting op fra bunden.</p> <p>Tag en tur på det dybe (MED BÆLTER): Kom i vandet/spring + træd i vande.</p> <p>Forøvelser til at lave en kolbøtte fra plade.</p> <p>Rygcrawl: benspark.</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>Delfinhop.</p> <p>Holde balancen i vand – flyde som et X.</p> <p>Vende fra ryg til mave med aquaorm.</p> <p>Rygcrawl: benspark og møllehjul.</p>	<p>Bevægelse og balance.</p> <p>Bevægelse, vejtrækning og elementskift.</p> <p>Balance og bevægelse.</p> <p>Bevægelse.</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)

Overordnede mål for denne periode:

- Svømmeren skal kunne svømme effektive crawlbenspark med bobler i vandoverfladen. Kant til kant eller 25 meter.
- Svømmeren skal kunne flyde som et X uden hjælpemidler.
- Svømmeren skal kunne udføre raketstart på ryggen og maven, helt udstrakt.

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

Lektionsnummer	Lektionsmål – dagens aktiviteter og øvelser	Færdighedsfokus
#9	Flydeaktivitet på ryg - med og uden redskab. Evt. med makker. Raketter med benspark. Benspark sættes først på, når svømmeren mister fart i glidet. Rygcrawl: Fokus på knæ under vand og hovedposition. Kør evt. med møllehjul.	Balance. Balance og bevægelse. Bevægelse (og teknik).
#10	Rullekæde fra land til vand. Først to og to, så flere. Hop og rul i vandet fra plade. Flyde og rotere: fra ryg til mave og tilbage igen. Rygcrawl: Fokus på knæ under vand og hovedposition. Sæt gerne møllehjul og hvalsprøjt på.	Elementskift, samarbejde og balance. Balance. Bevægelse og vejtrækning.
#11	Rulle i bassinet fra plade. Hoppe i vandet med rotation. Dykkeaktiviteter. Arbejde sig i gang (fra 0) vha. crawlarme. Afsæt/springe frem --> crawl (armtag) Baywatch-crawl.	Elementskift Vejtrækning og vejrholdning. Bevægelse og balance.

OBS: Kig på, om nogle af børnene med fordel kan tage bælte af og tag en snak med børnene/forældrene herom. Inddrag gerne svømmeskolelederen, så du ikke skal stå med det selv. Hvis børnene er bange for at få bæltet af, kan det være en svær snak, så brug din svømmeskoleleder.



#12	<p>Spring i vandet på så mange forskellige måder som muligt.</p> <p>Dykke under ting og under hinanden. (én flyder, én dykker).</p> <p>Delfinhop til crawl.</p> <p>Baywatch-crawl II (kast synkeredskab, delfinhop, crawl og dyk).</p> <p>Crawl med møllehjul og hovedet i vand.</p>	<p>Elementskift.</p> <p>Vejrtrækning og samarbejde.</p> <p>Bevægelse.</p>
#13	<p>Aktiviteter, hvor vi træner at flyde (som et X) uden hjælpemidler.</p> <p>Aktiviteter, hvor svømmerne prøver at bjærge hinanden ind til kanten.</p> <p>Pusteøvelser med hovedet i og under vand.</p> <p>Raketter mave og ryg --> crawl og rygcrawl.</p>	<p>Balance.</p> <p>Samarbejde og sikkerhed.</p> <p>Vejrtrækning og sanser.</p> <p>Balance og bevægelse.</p>
#14	<p>Hop i vandet og kom op igen. Med og uden rotation.</p> <p>Flyde og vende fra ryg til mave (med aquaorm).</p> <p>Crawl med bobler: Fokus på benspark og vejrtrækning.</p>	<p>Elementskift.</p> <p>Balance.</p> <p>Bevægelse og vejrtrækning.</p>
#15	<p>Aquachamp – Blækspruttemærket + kant til kant-mærket (se bagerst i kompendiet for mere info om mærkerne).</p> <p>Blækspruttemærket har fokus på de grundlæggende færdigheder, som I har trænet indtil nu. Børnene skal minimum kunne fire ud af seks øvelser.</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 rykke op?

Oven på "Blækspruttemærket" + "kant til kant" er det en god idé at tage en vurdering af, om der er ét eller flere af børnene, som skal rykke op på 'Letøvet' efter nytår. Brug de 12 mål samt model 1 (begge findes i starten af kompendiet), og tag også gerne fat i svømmeskolelederen.

Husk, det store ryk af børn primært sker i forbindelse med sommerferien, og kig ikke kun på svømmefærdighederne, når du laver din vurdering. Barnets sociale færdigheder er også vigtige.



#16	<p>PÅ LANGS: Dyk og samle ting op fra bunden + dykkerbane.</p> <p>Tag en tur på det dybe (Er der nogle af børnene, som kan/tør uden bælte?): Kom i vandet/spring + tråd i vande.</p> <p>Raketter mave og ryg --> crawl og rygcrawl (gerne med møllehjul).</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. Lav fx en stor "redskabsbane", som ungerne skal igennem.</p>	<p>Elementskift.</p> <p>Vejrtrækning.</p> <p>Balance og bevægelse.</p>

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 startet på Begynder. 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 for alle.

Overordnede mål for denne periode:

- Svømmerne skal kunne lave delfinhop.
- Svømmerne skal kunne puste bobler for at komme ned på bunden.
- Svømmerne skal kunne svømme crawl – primære fokus er benspark og vejrtrækning.

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

Lektionsnummer	Lektionsmål – dagens tema	Færdighedsfokus
#18	Rul i vandet og hop med rotation. Delfinhop – dyk efter ting på bunden. Crawlben med afslappet vejrtrækning til siden.	Elementskift: Fra land til vand. Bevægelse og vejrtrækning + Træning af sanser - høre, se og bevæge sig under vand. Balance, bevægelse + vejrtrækning.
#19	Puste- og dykkeraktiviteter + træning af sanser under vand --> Børnene skal have en forståelse af, hvis man tømmer lungerne for luft, så "synker" man. Crawl med fokus på armtag. Fx crawl med redskab mellem benene.	Elementskift + vejrtrækning. Bevægelse og balance.
#20	Flyde som et X og flyde som en kugle. Raketstart med rotation. Crawl – arbejd videre med armtagene fra sidst (lektion #19) og vejrtrækning --> børnene skal lære, hvordan den rytmiske kombination (benspark, armtag og vejrtrækning) hænger sammen.	Balance. Bevægelse og balance. Bevægelse og vejrtrækning --> rytmisk kombination.

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

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:

- 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.
- Er der børn, som lige er startet og som skal rykke ned eller op? Hvis ja: Så giv svømmeskolelederen besked, så forældrene kan orienteres og barnet blive flyttet.

#21	<p>PÅ LANGS: Udspring (evt. på det dybe) + Flyde som et X og flyde som en kugle (evt. på det dybe).</p> <p>Raketstart med rotation.</p> <p>Crawl – arbejd videre med armtagene og vejrtrækning --> børnene skal lære, hvordan den rytmiske kombination (benspark, armtag og vejrtrækning) hænger sammen.</p>	<p>Balance.</p> <p>Bevægelse og balance.</p> <p>Bevægelse og vejrtrækning --> rytmisk kombination.</p>
#22	<p>Udspring - forøvelse til hovedspring: Fald/rul i vandet + "dråben" (baglæns)</p> <p>Kolbøtter fra plade.</p> <p>Delfinhop</p> <p>Crawl og rytmisk kombination. Arbejd med dét, som du kan se, at børnene er mest udfordret på.</p>	<p>Elementskift + vejrtrækning.</p> <p>Balance.</p> <p>Balance + bevægelse.</p> <p>Bevægelse + vejrtrækning.</p>
<p>VINTERFERIE</p> <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 - forøvelse til hovedspring: Fald/rul i vandet + "dråben" (baglæns)</p> <p>Flyde som et X og flyde som en kugle.</p> <p>Raketstart med rotation.</p> <p>Rygcrawl med fokus på armtag. Fx høj rygsvømning og rygcrawl i kæde (2 & 2)</p>	<p>Elementskift + vejrtrækning.</p> <p>Balance.</p> <p>Bevægelse + balance.</p> <p>Bevægelse.</p>
#24	<p>Puste- og dykkeraktiviteter + træning af sanser under vand --> Børnene skal have en forståelse af, hvis man tømmer lungerne for luft, så "synker" man.</p> <p>Raketstart med rotation.</p>	<p>Elementskift + vejrtrækning.</p> <p>Bevægelse og balance.</p> <p>Bevægelse (og læring gennem leg)</p>



	<p>Rygcrawlben - konkurrence: pladeræs (enten individuelt eller i grupper på store plader).</p> <p>Rygcrawl med fokus på armtag og vejrtrækning. Fx svømning med en genstand på hovedet.</p>	<p>Bevægelse, vejrtrækning og balance.</p>
#25	<p>Rul i vandet og hop med rotation.</p> <p>Kolbøtter fra plade.</p> <p>Delfinhop og dyk efter ting.</p> <p>Rygcrawl – arbejd videre med armtagene og vejrtrækning --> børnene skal lære, hvordan den rytmiske kombination (benspark, armtag og vejrtrækning) hænger sammen.</p>	<p>Elementskift + balance + bevægelse.</p> <p>Bevægelse og vejrtrækning --> rytmisk kombination.</p>
#26	<p>Aktiviteter med masser af bevægelse, leg og konkurrence. Giv børnene valgmuligheder, så du stadig skaber en god ramme for træningen.</p> <p>Crawl og/eller rygcrawl. Arbejd videre med det, som du vurderer, at børnene helst vil fordybe sig i eller har mest brug for at træne.</p>	<p>Elementskift</p> <p>Bevægelse</p> <p>Balance</p> <p>Vejrtrækning.</p>
#27	<p>Repetition (hvad har vi lært?) og masser af aktiviteter og (fri) leg. Fx sørøverleg eller forhindringsbane.</p>	<p>Elementskift.</p> <p>Vejrtrækning.</p> <p>Balance.</p> <p>Bevægelse.</p>
<p>Vandtjek: ROS BØRNENE!</p> <p>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.</p>		



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 flyde som en kugle.
- Svømmeren skal kunne udføre raketstart med rotation.
- Svømmerne skal kunne svømme 25 meter crawl og 25 meter rygcrawl – fokus på benspark og vejrtrækning.

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

Lektionsnummer	Lektionsmål – dagens tema	Færdighedsfokus
#28	Spring med rotation. Udspring - forøvelse til hovedspring: Fald/rul i vandet + "dråben" (baglæns) Crawltræning (repetition oven på påskeferien) – fokus på den rytmiske kombination. Lav evt. en lille konkurrence.	Elementskift + balance. Bevægelse og vejrtrækning --> rytmisk kombination.
#29	Kolbøtter fra plade og træstammerulning. Evt. radiobiler. Delfinhop og dyk efter ting. Evt. dykkertunnel. Raketstart med rotation --> crawl. Særligt fokus på overgangen fra start til svømning.	Elementskift + vejrtrækning + balance (læring gennem leg). Balance og bevægelse.
#30	PÅ LANGS: Kom i vandet på forskellige måder: Gå, (til)løb, rulle og trille. Flyde som et X, flyde som en kugle. Tag en tur på det dybe (Hvilke børn kan/tør uden bælte?): Kom i vandet/spring + tråd i vande. Raketstart med rotation + crawl. Særligt fokus på overgangen fra start til svømning.	Elementskift. Balance (og kropsspænding). Bevægelse + vejrtrækning.



#31	<p>Udspring - forøvelse til hovedspring: Fald/rul i vandet + "dråben" (baglæns).</p> <p>Kolbøtter.</p> <p>Bjærge/bugsere en holdkammerat.</p> <p>Rygcrawl (repetition: Hvad har vi allerede lært?) – hav særligt fokus på benspark og vejrtrækning.</p>	<p>Elementskift.</p> <p>Balance.</p> <p>Balance + bevægelse + samarbejde.</p> <p>Bevægelse.</p>
#32	<p>Udspring fra kanten og fra redskaber.</p> <p>Delfinhop over redskab --> glid.</p> <p>Raketstart --> rygcrawl. Særligt fokus på overgangen fra start til svømning. Forsøg også at arbejde med den rytmiske kombination.</p>	<p>Elementskift</p> <p>Balance og bevægelse.</p> <p>Bevægelse og rytmisk kombination.</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 ku' 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>INGEN BÆLTER-DAG (kræver forberedelse!): Vi nærmer os sæsonafslutning og derfor vil vi gerne derhen, hvor ingen børn har brug for bælte. Går et barn i sort ved tanken om ikke at have bælte på, så må han/hun selvfølgelig gerne have bælte på.</p> <p>Udspring fra kanten - svøm tilbage til kanten.</p> <p>Delfinhop over redskab --> glid.</p> <p>Puste bobler for at komme ned på bunden.</p> <p>Crawl – fokus på benspark og hovedet i vandet.</p>	<p>Livredning og sikkerhed.</p> <p>Balance og sikkerhed.</p> <p>Bevægelse og vejrtrækning.</p> <p>Vejrtrækning.</p> <p>Bevægelse + vejrtrækning.</p>
#35	<p>Kolbøtter + flyde som en kugle.</p> <p>Puste bobler for at komme ned på bunden.</p> <p>Raketstart med rotation.</p> <p>Crawl – fokus på at svømme så langt som muligt uden at tage fat i kanten eller gå på bunden.</p>	<p>Balance.</p> <p>Elementskift + vejrtrækning.</p> <p>Bevægelse og balance.</p> <p>Bevægelse, vejrtrækning og rytmisk kombination.</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 som en kugle, puste bobler og komme ned til bunden, raketstart med rotation, crawl (min. kant til kant)</p>	<p>Balance.</p> <p>Elementskift + vejrtrækning.</p> <p>Bevægelse + balance.</p> <p>Crawl (for nogle kun benspark for andre både ben og arme).</p>
#37	<p>Aquachamp – hajmærket + 25 meter-mærket (evt. kant til kant for nogle børn). Bagerst i kompendiet finder du de konkrete mærke-øvelser.</p> <p>Hajmærket har fokus på de basale færdigheder, som I har arbejdet med hele sæsonen. Børnene skal minimum kunne fire ud af seks øvelser. De må gerne få hjælp, men jo mere de kan selv, jo mere kan vi også konkludere, at de er klar til at rykke op.</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>Nu skal du som træner vurdere, hvilke børn der skal rykke op på 'Letøvet' 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>FORSMAG: I dag introducerer vi nogle øvelser til børnene, som venter på næste niveau (gør det til en leg, og kombiner med noget, som de allerede kan, så det ikke bliver uoverkommeligt):</p> <p>Flyde på ryggen som et 'I', raketstart til kolbøtte, havfrue-benspark på ryggen og udspring i den dybe ende.</p> <p>Crawl og rygcrawl.</p>	<p>Elementskift.</p> <p>Balance.</p> <p>Vejrtrækning.</p> <p>Bevægelse.</p>
#39	<p>SÆSONAFSLUTNING: Lav en træning med masser af øvelser og leg, der bekræfter børnene i alt det, som de har lært.</p> <p>(Og forbered jer på, at i dag må børnene godt smide jer i vandet).</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>		



Blækspruttemærket

Øvelse 1: Hop i vandet fra en stor plade eller kant

Barnet skal hoppe i vandet med fronten mod bassinet. Når barnet er i vandet, skal det søge mod kanten, tage fat i bassinkanten og kravle op på land igen.

Øvelse 2: Flyde på ryggen som et X

Barnet skal ligge i vandoverfladen med ørene i vandet og flyde som et X. Øvelsen skal udføres uden opdriftsmidler.

Øvelse 3: Puste bobler med hovedet i vandet

Barnet skal have hovedet i vandet og puste luft ud af mund og næse således, at der skabes bobler i vandoverfladen. Dette kan fx laves samtidig med, at barnet kigger på noget på bunden.

Øvelse 4: Vending fra ryg- til maveliggende med aquaorm

Barnet skal ligge på ryggen og vende sig fra ryg- til maveliggende ved hjælp af en aquaorm. Aquaormen kan holdes i hænderne eller placeres under ryggen/maven.

Øvelse 5: Raketstart på ryggen og maven, helt udstrakt

Barnet skal lave 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 armene strakt over hovedet – som en blyant eller et I.

Øvelse 6: Crawl-benspark med bobler i vandoverfladen

Barnet skal svømme crawl-benspark, hvor bevægelsen starter i hoften. Barnet skal have hagen i vandet samtidig med, at der laves bobler i vandoverfladen. Øvelsen kan laves med opdriftsmidler.



Højmærket

Øvelse 1: Kolbøtte fra en stor plade

Barnet skal slå en kolbøtte i vandet fra en stor plade. Når barnet er i vandet, skal det søge mod kanten, tage fat i bassinkanten og kravle på land igen.

Øvelse 2: Flyde som en kugle

Ved at kigge mod navlen og tage benene op til brystkassen skal barnet lave en kugle med sin krop. Herefter kan barnet prøve at tage hovedet ned til benene – og på den måde flyde i vandoverfladen.

Øvelse 3: Puste bobler for at komme ned på bunden

Barnet skal have hovedet i vandet og puste luft ud af mund og næse. Barnet skal puste store bobler for på den måde at kunne komme ned og sidde på bunden – eller for at hente en genstand på bunden.

Øvelse 4: Delfinhop

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

Øvelse 5: Raketstart med rotation

Barnet skal lave 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 som en "snurretop". En "snurretop" er en rotation omkring længdeaksen.

Øvelse 6: Crawl-benspærk med hovedet i vandet

Barnet skal svømme crawl-benspærk samtidig med, der kigges mod bunden en given distance, som defineres af instruktøren. Dette kan fx være fra kant til kant eller en kortere distance. Hav gerne fokus på, at benspærkets bevægelse starter i hoften, og at barnet har hagen i vandet og laver bobler under vandet. Øvelsen kan laves med hjælpemidler.