



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 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 Letøvet

- SÅDAN træner du holdet!

Beskrivelse: Letøvet er tredje trin i svømmeskolen. Undervisningen på Letøvet handler om at bygge videre på fundamentet fra Begynder og fortsat *lære gennem leg*. Det vil sige, at svømmerne skal opnå nye færdigheder inden for blandt andet selvredning og i høj grad kunne mestre crawl og rygcrawl. Der vil også være introduktion til bryst.

Grundlæggende handler undervisningen på Letøvet om at kunne:

- Svømme længere distancer (50 meter) på ryggen og maven med udånding under vandet.
- Dykke ned på 2 meters dybde.
- Udføre et hovedspring fra kanten eller skammel.

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 fortsat vigtigt, at undervisningen er spændende, sjov og motiverende, og vi møder børnene, hvor de er.

GRUNDLÆGGENDE FAKTA OM LETØVET:

- Aldersgruppe: Holdet er primært for skolebørn mellem 7-9 år.
- Forudsætninger: At man har gået på Letøvet eller mestrer færdighederne for Letøvet, beskrevet i 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: Letøvet er tredje niveau i svømmeskolen.
- Antal trænere og hjælpetrænere: På holdet undervises og støttes børnene af en træner på kanten og to hjælpeinstruktører i vandet.
- Næste svømmeskoletrin: Målet for holdet er at opnå færdigheder svarende til, at barnet efter en hel eller to hele sæsoner kan starte på 'Øvede'.

Målet: Børnene skal øge deres vandglæde og opnå basissvømmefærdigheder

Det overordnede læringsmål på Letøvet er, at børnene kan mestre stilarterne crawl og rygcrawl, svømme længere distancer og bevæge sig med selvsikkerhed i vandet UDEN bælte. Det er nu, at vi skal give dem basen til at blive stærkere svømmere. I undervisningen indgår brug af "Crawl 1 & 2", "Rygcrawl 1 & 2", "Bryst 1" samt 50- og 75-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 Letøvet skal svømmeren:

1. Kunne svømme 50-75m crawl sammensat (helst uden bælte*).
2. Kunne svømme 50-75m rygcrawl sammensat (helst uden bælte*).
3. Udføre hovedspring fra stående stilling (evt. skammel).
4. Flyde som et I.
5. Dykke ned til 2 meter (halv dybde) og ligge på bunden på lavt vand.
6. Lave kolbøtter i vandet - forlæns og baglæns.
7. Kunne udføre havfrueben.
8. Kunne udføre raketstart til kolbøtte – mave og ryg.
9. Kunne udføre rotationer om længde- og tværakse.
10. Kunne svømme 50 meter med T-shirt og træde vande.
11. Kunne holde balancen stående på en plade.
12. Hoppe fra 3-metervippen.

**Der er rigtig meget at lære på 'Letøvet' og derfor forventer vi ikke, at børnene har lært alt på én sæson. Det er med andre ord okay, hvis man starter med at svømme 50-75 meter med bælte, men for at kunne rykke op på 'Øvede' skal man mestre distancen og crawl/rygcrawl uden brug af bælte.*

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



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 svømme en god crawl og rygcrawl.
- Svømmeren skal kunne udføre raketstart på maven og ryggen, helt udstrakt.
- Svømmerne skal kunne lave kolbøtter (forlæns).

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

Lektions-nummer	Lektionsmål – dagens aktiviteter og øvelser	Færdighedsfokus
#1	Kom i vandet – bl.a. som en kugle (forøvelse til hovedspring) Raketstart + flyde som et I Vejrtrækningsøvelser – fokus på udånding (Supermand med bobler). Crawltræning – fokus på benspark.	Vandtilvænnning på det dybe. Bevægelse + balance. Vejrtrækning. Stilartstræning.
#2	Kom i vandet – springe & hoppe gerne med rotation (fortsæt med at træne henimod et hovedspring). Raketstart + flyde som et I Crawltræning – fokus på benspark.	Vandtilvænnning på det dybe. Elementskift + balance. Bevægelse + balance. Stilartstræning.
#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. Rotationer. Dykke- og flydeøvelser. Crawl og rygcrawl.	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?

<ul style="list-style-type: none"> • 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 op på pladen igen.</p> <p>Træde i vande/flyde.</p> <p>Ind- og udånding (Supermand med bobler).</p> <p>Crawl – fokus på (vindmølle)arme.</p>	<p>Elementskift + balance.</p> <p>Balance.</p> <p>Vejrtrækning + bevægelse.</p> <p>Stilartstræning.</p>
#5	<p>Kom i vandet – bl.a. som en kugle (forøvelse til hovedspring) + spring med rotation.</p> <p>Dykkeaktiviteter.</p> <p>Crawl – fokus på (vindmølle)arme.</p>	<p>Elementskift og balance.</p> <p>Vejrtrækning og bevægelse.</p> <p>Bevægelse og stilartstræning.</p>
#6	<p>Kom i vandet på forskellige måder og bevæge sig rundt med og på redskaber. Forslag til leg: radiobiler.</p> <p>Raketstart --> Flyde som I</p> <p>Rygcrawl – fokus på ben.</p>	<p>Elementskift og balance.</p> <p>Bevægelse + Balance.</p> <p>Bevægelse og stilartstræning.</p>
#7	<p>PÅ LANGS: Distancetræning.</p> <p>Kom i vandet fra skammel. Både hop på fødder, men prøv også som en kugle.</p> <p>Dykkeøvelser på lavt vand – ophold på bunden, svøm langs bunden etc.</p> <p>Rygcrawl - fokus på ben. Træner: Gå langs kanten.</p>	<p>Elementskift.</p> <p>Vejrtrækning og træning af sanser under vand.</p> <p>Balance (og rolig bevægelse).</p>
#8	<p>Hop i vandet fra plade – og kom op på pladen igen.</p> <p>Flydeøvelser.</p> <p>Kolbøtter.</p> <p>Rygcrawl – fokus på ben.</p>	<p>Elementskift + balance.</p> <p>Balance.</p> <p>Balance + bevægelse.</p> <p>Stilartstræning.</p>
<p>Vandtjek: ROS BØRNENE!</p> <p>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.</p>		



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 udføre hovedspring.
- Svømmeren skal kunne træde vande (der må gerne bruges aquaorm eller bælte).
- Svømmeren skal lave gode benspark på siden.
- Svømmeren skal kunne flyde som et I.

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

Lektionsnummer	Lektionsmål – dagens aktiviteter og øvelser	Færdighedsfokus
#9	Kom i vandet – bl.a. som en kugle (forøvelse til hovedspring) + spring med rotation. Flydeaktivitet + træde i vande-øvelser. Crawl – fokus: benspark på siden + havfruebenspark.	Elementskift + balance + bevægelse. Balance og bevægelse. Stilartstræning.
#10	Hovedspringsøvelser – arbejd videre på det, I allerede har opnået hos svømmerne. Rullekæde fra land til vand. Først to og to, så flere. Kædecrawl + blind crawl (2 & 2) Crawl og rygcrawl – fokus: benspark på siden + havfruebenspark.	Elementskift og balance. Elementskift, samarbejde og balance. Stilartstræning.
#11	Dykkeaktiviteter. Evt. m. konkurrence eller stafet. Glide baglæns i vandet på store plade. Crawlben med store plader (i grupper) --> konkurrence. Flyde som et I. Crawl og rygcrawl.	Elementskift + vejrtrækning. Balance + bevægelse + samarbejde. Balance. Stilartstræning.

OBS – OBS - OBS: Vi er nu et godt stykke inde i sæsonen ... 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	Dykkeraktivitet + træde i vande: Haj & guldfisk (leg) Hovedspringsøvelser. Evt. spring fra skammel. Raketstart til kolbøtte. Crawl – fokus på benspark.	Elementskift + balance. Elementskift + balance. Balance + bevægelse. Stilartstræning.
#13	Aquachamp – Crawl 1-mærket + 50 meter (se bagerst i kompendiet for mere info om mærkerne). Børnene skal minimum kunne fire ud af seks øvelser. Dem som ikke kan svømme 50 meter får chancen igen til lektion #15. Træning afsluttes med diplom og mærke.	Balance. Samarbejde og sikkerhed. Vejrtrækning og sanser. Balance og bevægelse.
#14	Flyde som et l. Raketstart på ryggen – helt udstrakt + raketstart til kolbøtte. Havfrue-benspark på ryggen. Rygcrawl.	Balance. Balance + bevægelse. Bevægelse. Stilartstræning.
#15	Aquachamp – Crawl 2-mærket + 50- eller 75-meter (se bagerst i kompendiet for mere info om mærkerne). Børnene skal minimum kunne fire ud af seks øvelser. Dem som har fået 50 meter-mærket under lektion #13, skal prøve kræfter med 75-mærket i stedet. Træning afsluttes med diplom og mærke.	Elementskift. Balance. Vejrtrækning. Bevægelse.

Trænermøde: Er der børn, som skal rykke op?

Oven på de to stilartsmærker + 50-/75-distancerne er det en god idé lige at tage en vurdering af, om der er ét eller flere børn, som skal rykke op på 'Øvede' efter nytår. Brug de 12 mål samt model 1 (begge findes i starten af kompendiet), når du laver vurderingen, og tag også gerne fat i svømmeskolelederen.

Husk, det store ryk af børn primært sker i forbindelse med sommerferien. Vi rykker dem først, når de er helt klart, og introduktion til bryst kommer først til foråret.

Kig ikke kun på barnets svømmefærdigheder, når du laver din vurdering. Barnets sociale færdigheder og fællesskabet med de andre er også vigtige.



#16	<p>PÅ LANGS: Repetition og masser af leg: Hvad har vi lært?</p> <p>Udspring.</p> <p>Flyde- og dykkeraktiviteter.</p> <p>Raketstart. Evt. konkurrence.</p> <p>Crawl og rygcrawl.</p>	<p>Bevægelse og balance.</p> <p>Bevægelse og elementskift.</p> <p>Vejrtrækning/vejrholdning, bevægelse og sansetræning.</p>
#17	<p>JULEAFSLUTNING!</p> <p>I dag står den på julesjov, leg og aktivitet i vandet. Lav en konkurrence, en stafet, få dem til at glide, rutche og springe i vandet. Og lav fx en stor "redskabsbane", som ungerne skal igennem.</p>	<p>Elementskift.</p> <p>Vejrtrækning.</p> <p>Balance.</p> <p>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 rykket op på Letøvet. Tag hensyn til disse børn og lad dem vænne sig til det dybe – på den måde giver vi dem den bedste start på holdet. 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, hvad de skal.

Overordnede mål for denne periode:

- Svømmerne skal kunne lave havfrueben.
- Kolbøtte ved kant.
- Svømmerne skal kunne svømme fedtmulecrawl (rygcrawl) og fisketelefonen (crawl)
- Svømmerne skal have introduktion til brystarme "husbygningsarme".

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

Lektionsnummer	Lektionsmål – dagens tema	Færdighedsfokus
#18	Udspring. Evt. fra skammel. Rotationer i vandet – både om længde- og tværakse. Benspark med rotation. Træning i fedtmulecrawl.	Elementskift. Bevægelse og balance. Balance, bevægelse + vejrtrækning. Stilartstræning.
#19	Udspring. Evt. fra skammel. Rotationer i vandet – både om længde- og tværakse. Raketstart på ryggen med havfrueben. Træning i fedtmulecrawl.	Elementskift + vejrtrækning. Bevægelse og balance. Balance, bevægelse + vejrtrækning. Stilartstræning + balance.
#20	Dykkeraktivitet + træde i vande: Haj & guldfisk (leg) Raketstart på ryggen med havfrueben. Raketstart på ryggen til kolbøtte. Træning i fedtmulecrawl.	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: Hovedspringstræning. Fx over aquaorm og fra forskellige højder + delfinhop.</p> <p>Udspring stor fra plade i vandet – op igen. Evt. også (gruppe)konkurrence med plade og crawlben.</p> <p>Dykke langs bunden + udånding --> ned og ligge på bunden.</p> <p>Crawl – fokus på havfrueben og ”fisketelefonen”.</p>	<p>Elementskift og balance.</p> <p>Elementskift + balance + bevægelse.</p> <p>Stilartstræning.</p>
#22	<p>Dykkeraktiviteter. Prøv at komme ned på 2 meter (halv dybde).</p> <p>Bjærgning, svømme med T-shirt og sikkerhed i svømmehallen: Hvad gør vi, hvis én har brug for hjælp?</p> <p>Sammensat crawl med vindmøllearme og vejrtrækning til siden. Arbejd med at opnå en rytmisk kombination.</p>	<p>Elementskift + vejrtrækning.</p> <p>Balance + samarbejde + sikkerhed.</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 + hovedspring: Som en kugle, ”dråben” (baglæns) og med rotation.</p> <p>Flyde som et X og flyde som en kugle + ”larveposition” i vandet.</p> <p>Raketstart til larveposition.</p> <p>Crawlben med husbygningsarme.</p>	<p>Elementskift + balance + vejrtrækning.</p> <p>Balance.</p> <p>Bevægelse + balance.</p> <p>Bevægelse.</p>



#24	<p>Udspring + hovedspring: Som en kugle, "dråben" (baglæns) og med rotation.</p> <p>Flyde som et X og flyde som en kugle + "larveposition" i vandet.</p> <p>Raketstart til larveposition.</p> <p>Crawlben med husbygningsarme - konkurrence.</p>	<p>Elementskift + balance + vejrtrækning.</p> <p>Balance.</p> <p>Bevægelse + balance.</p> <p>Bevægelse.</p>
#25	<p>Kolbøtter fra plade/kant og ved kant (evt. med afsæt på).</p> <p>Raketstart på maven, helt udstrakt, med havfrueben.</p> <p>Rotationsben.</p> <p>Sammensat crawl med vindmøllearme og vejrtrækning til siden. Arbejd med at opnå en rytmisk kombination.</p>	<p>Elementskift + balance + bevægelse.</p> <p>Balance + bevægelse.</p> <p>Bevægelse + balance.</p> <p>Stilartstræning.</p>
#26	<p>Aquachamp – Crawl 2-mærket + 50- eller 75-meter (se bagerst i kompendiet for mere info om mærkerne).</p> <p>Børnene skal minimum kunne fire ud af seks øvelser. Dem som har 50-meter mærket, kan prøve kræfter med 75-metermærket.</p> <p>Træning afsluttes med diplom og mærke.</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 lave brystarme (husbygningsarme).
- Svømmeren skal kunne udføre raketstart på ryggen til kolbøtte + raketstart til larveposition.
- Svømmerne skal kunne svømme sammensat rygcrawl med vindmøllearme.

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

Lektionsnummer	Lektionsmål – dagens tema	Færdighedsfokus
#28	Hovedspringstræning og dykkeraktivitet. Raketstart til kolbøtte. Benspark med rotation + Fedtmulecrawl.	Elementskift + vejrtrækning. Balance + bevægelse. Bevægelse og vejrtrækning --> opnå en (rolig) rytmisk kombination.
#29	Kolbøtter fra plade og træstammerulning. Evt. radiobiler. Dykkeaktiviteter. Raketstart til kolbøtte. Benspark med rotation + Fedtmulecrawl.	Elementskift + vejrtrækning + balance (læring gennem leg). Vejrtrækning. Balance og bevægelse. Bevægelse + stilartstræning.
#30	PÅ LANGS: Delfinhop + dykke langs bunden. Udånding --> ned og ligge på bunden. Raketstart + rygcrawl/crawl + distance. Særligt fokus på overgangen fra start til svøm og på den rytmiske kombination.	Elementskift. Balance (og kropsspænding). Bevægelse + vejrtrækning.
#31	Udspring + hovedspring: Som en kugle, "dråben" (baglæns) og med rotation. Flyde som et X, flyde som en kugle, flyde som et I. Havfrueben. Crawlben med husbygningsarme. Evt. konkurrence.	Elementskift. Balance. Balance + bevægelse. Bevægelse.



#32	<p>Kolbøtter: i kæde (to og to, så flere), fra kant, fra plade.</p> <p>Kæderygcrawl (to og to).</p> <p>Fedtmulecrawl + rygcrawl (arbejd med dét, som du kan se, at svømmerne har mest brug for træning i).</p>	<p>Elementskift og balance.</p> <p>Balance + bevægelse + samarbejde.</p> <p>Bevægelse + rytmisk kombination + stilartstræning.</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, INGEN DYKKERBRILLER M. NÆSETUT OG PÅ MED BADEHÆTTEN (kræver forberedelse!): Vi nærmer os sæsonafslutning, og børnene skulle gerne have nået et niveau nu, hvor de er blevet stærke svømmere. I dag tager vi derfor den lidt mere seriøse svømmehat på og leger "prof-svømmere". (Er der børn som går i panik ved tanken om ikke at have bælte på, skal de selvfølgelig have lov til at have det på).</p> <p>Udspring + hovedspring fra kant/skammel.</p> <p>Raketstart + kolbøtte (vendinger).</p> <p>Dykke ned på to meter.</p> <p>Rygcrawl – lav også en stafet/konkurrence.</p>	<p>Elementskift</p> <p>Balance</p> <p>Vejrtrækning</p> <p>Bevægelse</p>
#35	<p>Aquachamp – Rygcrawl 2-mærket + 50- eller 75-meter (se bagerst i kompendiet for mere info om mærkerne).</p> <p>Børnene skal minimum kunne fire ud af seks øvelser. Dem som har 50-meter mærket, skal prøve kræfter med 75-metermærket. Har du stærke svømmere, som har svømmet 75 meter, så prøv med 100-metermærket.</p> <p>Træning afsluttes med diplom og mærke.</p>	<p>Elementskift</p> <p>Bevægelse</p> <p>Balance</p> <p>Vejrtrækning.</p>

#36	<p>Hovedspring – fra forskellige højde. Hugsiddende, knæsiddende, stående på kanten + (evt.) skammel.</p> <p>Raketstart med langt glid + til larveposition.</p> <p>Havfrueben.</p> <p>Crawlben med husbygningsarme.</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 – Brystsvømning 1-mærket + 50- eller 75-meter (se bagerst i kompendiet for mere info om mærkerne).</p> <p>Børnene skal minimum kunne fire ud af seks øvelser. Dem som har 50-meter mærket, skal prøve kræfter med 75-metermærket. Har du stærke svømmere, som har svømmet 75 meter, så prøv med 100-metermærket.</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>Alle Aquachamp-prøver for denne sæson er nu afviklet, og du skal som træner vurdere, hvilke børn der skal rykke op på 'Øvede' 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>REPETITION OG MASSER AF LEG:</p> <p>I dag samler vi op på noget af alt det, som børnene har lært i løbet af sæsonen: (ud)spring, raketstart, stilarter og kolbøtter/rotationer.</p> <p>Kombinér det med en masse lege, konkurrencer og aktiviteter. Du sætter rammerne – slip fantasien løs!</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>		



Crawl 2

Øvelse 1: Hovedspring over en aquaorm

Barnet står med fødderne på 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: Kolbøtte ved kant

Barnet ligger i en maveliggende position foran kanten. Den ene arm er strakt ud foran barnet, og fingerspiderne rører kanten. Her foretages en kolbøtte. Efterfølgende kan der eventuelt laves et afsæt fra kanten.

Øvelse 3: Rotationsben

Barnet svømmer crawl-ben på maven. Undervejs skal barnet roterer i kroppen således, at den ene skulder og hoften peger ned mod bunden. Herefter vendes tilbage til maveliggende position med brystkassen mod bunden. Derefter roteres til den modsatte side – og sådan fortsættes.

Øvelse 4: Fisketelefonen

Barnet ligger med fronten ned mod bunden – her foretages en udånding. Efterfølgende roterer barnet om på siden med en skulder og hoften op mod loftet samt et øre i vandet. Her foretager barnet en indånding. Derefter roterer barnet tilbage med fronten ned mod bunden – efterfulgt af en rotation til modsatte side – og sådan fortsættes. Øvelsen kaldes fisketelefonen, da barnet "snakker med fiskene" ved udåndingen, og "lytter til fiskene" ved indånding.

Øvelse 5: Raketstart på maven, helt udstrakt, med havfrueben

Barnet laver et afsæt fra kanten med armene strakte over hovedet – som en blyant eller et l. Umiddelbart efter afsættet skal barnet lave havfrueben.

Øvelse 6: S sammensat crawl med vindmøllearme og vejrtrækning til siden

Barnet svømmer sammensat crawl med benspark, hvor bevægelsen starter i hoften med vindmøllearme samt vejrtrækning til siden. Når barnet foretager sin vejrtrækning, skal kroppen roteres om på siden med en skulder og hoften, der peger op imod loftet. Hovedets position skal være i forlængelse af rygsøjlen med munden lige ved vandoverfladen.



Rygcrawl 2

Øvelse 1: Raketstart på ryggen med hævfrueben

Barnet skal lave et afsæt fra kanten med armene strakt over hovedet – som en blyant eller et I. Afsættet foretages under vandet, hvor svømmeren skubber sig væk fra kanten med hele kroppen under vandet – og sætter fra i retningen ud i bassinet. Herefter foretager barnet flyben.

Øvelse 2: Benspark med rotation

Barnet foretager rygcrawl-benspark med armene ned langs siden og kigger op imod loftet. Herefter roterer barnet til begge sider således, at den ene skulder peger i retning mod loftet, og den anden peger i retning af bunden. Barnet kan eventuelt benytte et flyde-redskab som støtte. Vær opmærksom på, at bensparkets bevægelse starter i hoften, og at bevægelsen foregår i forlængelse af rygsøjlen.

Øvelse 3: Fedtmulecrawl

Barnet tager et rygcrawl armtag, vender derefter om på maven og tager et crawl armtag – og vender herefter tilbage på ryggen. Således fortsættes der.

Øvelse 4: Benspark med opspænding

Barnet ligger i vandoverfladen helt udstrakt og laver rygcrawlben. Vær opmærksom på, at barnet holder en spænding i maven og ballerne.

Øvelse 5: Raketstart på ryggen til kolbøtte

Barnet skal lave et afsæt på ryggen fra kanten – med armene over hovedet. Når barnet har foretaget sin raketstart, fortsætter barnet med at glide så langt, det kan. Herefter vendes der rundt på maven og laves en kolbøtte.

Øvelse 6: Sæmmensat rygcrawl med vindmøllearme

Barnet svømmer sæmmensat rygcrawl med et benspark, hvor bevægelsen starter i hoften og med vindmøllearme. Vindmøllearme er helt strakte arme, der er forskudt af hinanden. Sådan sikres det, at svømmeren roterer i overkroppen.



Brystsvømning 1

Øvelse 1: Hovedspring som en kugle

Barnet sidder med fødderne på kanten – sammenbøjet som en kugle. Armene er samlet som en blyant foran hovedet. Derefter foretages der et hovedspring. Armene skal ramme vandet som det første, efterfulgt af hovedet og resten af kroppen.

Øvelse 2: Delfin的角度

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

Øvelse 3: Raketstart med langt glid

Barnet laver et afsæt fra kanten ved at sætte fødderne på bassinkanten, og holde fast i toppen af kanten med hænderne. Efter barnet har foretaget sin raketstart, glider barnet ud i vandet, og bliver liggende så længe, det kan.

Øvelse 4: Høvedbeben

Barnet laver en bøvedbevedgelse igennem hele kroppen. Bevedgelsen starter i nakken og bevedger sig hele vejen igennem kroppen.

Øvelse 5: Crawlben med husbygningsarme

Barnet laver crawlbenspark samtidig med, at 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: Raketstart til larveposition

Barnet laver et afsæt på maven fra kanten – med armene over hovedet. Herefter glider barnet ud i vandet og ligger sig i "larveposition". Larvepositionen er, når barnets hofte skubbes ned mod bunden, mens benene bukkes således, at fødderne peger imod vandoverfladen.