

Svømmeskolen i Ulfborg

Svømmeklub

Kære medlem og forældre.

Velkommen til svømning i Ulfborg Svømmeklub

Svømmeskolen består af følgende børnehold:

- Baby plask og leg med voksen 0-4 år
- Krudtugler/vandtilvænning med voksen 4-6 år
- Begynder 5-8 år (fra 0.klasse og opefter)
- Let øvede 6-10 år
- Øvede 7-12 år
- Junior swim and fun 10 år og opefter
- Teenager swim and fun 13 år og opefter
- De seje/talenter 10 år og opefter

I svømmeskolen tager vi udgangspunkt i indlæringen af de fire grundlæggende færdigheder og de fire stilarter. Derudover inddrager vi livredning, boldspil, udspring og andre spændende aktiviteter i undervisningen der skal være sjov, motiverende og sikre at alle får muligheden for at lære at svømme samt viden om hvordan man redder andre fra at undgå drukning.

Ved at tage udgangspunkt i Dansk Svømmeunions teori om de fire grundlæggende færdigheder vil vi som minimum sikre at det enkelte barn er i stand til selvredning. De fire grundlæggende færdigheder er:

Vejrtrækning – her arbejder vi med de færdigheder barnet skal beherske i forhold til at have en sikker og veltrænet evne til at kunne trække vejret, holde vejret og puste ud under de forhold man oplever i forbindelse med svømning.

Balance – her arbejder vi med de færdigheder barnet skal beherske for at kunne holde balancen i dynamiske og statiske positioner i det våde element.

Bevægelse – her arbejder vi med de færdigheder barnet skal beherske for at kunne bevæge sig fra A til B i vandet. Det vil ikke nødvendigvis være i form af en af de velkendte fire stilarter. Stilarterne udvikles sideløbende med og sammen med de fire grundlæggende færdigheder.

Elementskift – her arbejder vi med skift fra det ene til det andet element. For eksempel hvordan man kommer sikkert i vandet og op af vandet. Men også fra vand til bund og fra bund til vand samt alle andre former for elementskift man kan foretage i svømmehallen.

De fire grundlæggende færdigheder indlæres igennem hele forløbet fra babysvømning til voksen svømning på alle vore hold. I svømmeskolen inddrager vi på holdene fra begynder til øvede også specifikke mål i forhold til stilartsindlæring. Det foregår med fokus på **rygcrawl** på **begynder** holdet, **crawl** på **let øvede** og **brystsvømning** på holdet for **øvede** svømmere. Stilartern butterfly indlæres primært på vores ungdomshold. Børnene vil dog stifte bekendtskab med den i form af nogle grundlæggende øvelser på holdet for øvede svømmere.

En stor del af vores øvelses valg foretager vi med udgangspunkt øvelsesdatabasen der findes på www.aquaschool.dk

Vi håber I kan se jer selv og jeres børn i ovenstående overordnede plan- og målsætning for vore hold i Ulfborg Svømmeklub. Herunder finder I beskrivelsen for de enkelte hold.