

De seje

Undervisningen foregår i det store bassin på baner adskilt af banetove, når der trænes decideret svømmeteknik. Det overordnede mål med holdet er at skabe en masse dygtige svømmere, der nyder at være i vand og besidder de egenskaber, der gør at de alle har en super oplevelse, når de hopper i det våde element. Når man skal gå på dette hold skal man beherske de grundlæggende færdigheder på et niveau, der svarer til øvet hold samt have et ønske om at blive en endnu bedre svømmer ved at blive udfordret igennem træningen. Undervisningen vil være bredt funderet blandt de muligheder man har i alderen fra cirka 12 år og opefter.

Det er målet at man som færdigudklækket svømmer på holdet behersker stilarterne crawl- rygcrawl og brystsvømning samt kan svømme butterfly på begynder-niveau.

Man vil endvidere blive introduceret til aktiviteter ud over de 4 stilarter og der vil være fokus på udvikling af livredningsfærdigheder.

Undervisningsmål for dette hold:

- Svømme 1000 m på 45 min
- Svømme 200 m crawl med korrekt vejrtrækning
- Svømme 200 m rygcrawl
- Svømme 100 m brystsvømning
- Svømme 100 m individuel medley
- Udføre korrekte startspring fra startskammel.
- Lave korrekte vendinger i alle stilarter
- Introduceres i holdkapper
- Beherske forskellige dykkemetoder som for eksempel at kunne sidde og ligge på bunden.
- Beherske effektiv vejrtrækning i alle stilarter
- Have kendskab til butterfly – svømme 25 m.
- Hoppe på hovedet fra 1 meter vippen og springe fra 3 m vippen
- Svømme med tøj på
- Have kendskab til livredning
- Få tilbudt sociale aktiviteter

Det anbefales at alle svømmere medbringer en god træningsmoral og benytter svømmebriller. Svømmere med langt hår bruger badehætte.