

Øvede

Undervisningen foregår i det store bassin i den dybe ende. Det overordnede mål med holdet er at skabe en masse dygtige børn, 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 øvede skal man beherske de grundlæggende færdigheder på et højt niveau, men man skal fortsat kunne udfordres hver gang til træningen. Undervisningen vil være bredt funderet blandt de muligheder man har som et barn i alderen fra syv år og opefter.

Stilartsfokus vil blive flyttet fra rygcrawl- og crawl over mod brystsvømningen. Det er målet at man som færdigudklækket svømmer på holdet for øvede behersker stilarterne crawl- rygcrawl og brystsvømning.

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

Undervisningsmål for øvede:

- Hoppe på hovedet fra 1 meter vippen
- Udføre et korrekt startspring fra kant og startskammel.
- Lave en salto fra kanten
- Svømme med tøj på
- Have kendskab til livredning
- Svømme 500 m valgfrit
- Svømme 100 m crawl med korrekt vejrtrækning
- Svømme 50 m brystsvømning med og uden plade.
- Svømme 50 m brystsvømning
- Beherske forskellige dykkemetoder som for eksempel at kunne sidde og ligge på bunden.
- Komme sikkert op- og ned i vandet via stige
- Beherske effektiv vejrtrækning i alle stilarter
- Have kendskab til butterfly
- Få tilbudt sociale aktiviteter
- Introduceres til de øvrige aktiviteter der findes i Ulfborg Svømmeklub som for eksempel undervands- rugby, vandaktivitetshold og konkurrence svømning.

Målgruppe 8-12 år



@: swim@ulfborgif.dk
W: www.ulfborgif.dk
T: 29 93 98 08

