

## Swim & Fun

**Sted:** Svømmerne vil svømme på 25 m. bane og er derfor både på lavt og dybt vand.

**Forudsætning:** Det anbefales at svømmeren er vandtilvænnet og kan begå sig uden hjælpemidler da undervisningen foregår både på lavt og dybt vand. Målgruppen er bred og favner både svømmere, der behersker alle 4 svømmediscipliner og deltagere med sparsomme svømmefærdigheder.

**Holdbeskrivelse:** Holdet svømmer 45 minutter om ugen. Undervisningen består både af regulær svømmetræning med indlæring af teknikker og stilarter. Men en stor del af træningen vil dog være præget af sjove og anderledes vandaktiviteter som: Spring, dyk, boldspil, lege og andet.

På holdet er fællesskab og kammeratskab i højsædet og der tilstræbes en god atmosfære.

### Målsætning:

- At lysten til vandaktivitet styrkes
- At undervisningen individualiseres, så svømmeren kan udvikle sig ud fra de forudsætninger de kommer med og med de ønsker den enkelte har.
- Der skal laves sjove og alternative aktiviteter, såsom boldspil, livredning, leg med torpedos, synkronsvømning, svømmeklubbens nye vandredskaber m.m. Fordelingen er ca. 50 % reel svømning og 50 % andre vandaktiviteter.
- Fokus på det sociale. F.eks. ved ryste sammen lege i starten og sociale arrangementer i løbet af sæsonen.
- Svømmeren skal hjælpe træneren med klargøring af undervisningsmaterialer og rydde op efter træning.

**Yderlige kommentar:** Det anbefales at alle svømmere benytter svømmebriller og at svømmere med langt hår bruger badehætte.

Målgruppe: fra cirka 11 år og opefter (vejledende)