

Det skal vi lære på vores børnehold denne uge



Uge 18 – 2016

Foråret er fyldt med skønne fridage, konfirmationer, og vi kan opleve dage hvor solen bare vælter ned, det er en dejlig årstid. I svømmeklubben har vi 2 stævner i maj den ene er specialolympic der afholdes af DHIF og Holstebro kommune, der anden er Midtvest Cup. Derfor er der mange dage vi ikke har undervisning, og det giver lidt huller i vores planlægning, de berørte instruktører kan ikke følge den almindelige sæsonplan fuldt ud, men er nødt til at tilpasse lektionerne i forhold til lukkedage.

Der er altid lidt fravær på holdene, i år har været en lidt anderledes år, børnene har "valgt" at være syge i klumper, nogle gange har bassinet været næsten tom, andre gange er alle mødt op.

Vi kontrollerer ikke fremmøde hver gang, vi laver det engang i mellem for at kontrollere om vi har registreret børnene på de rigtige hold, og for at instruktørerne har mulighed for at lære navene, vi vil gerne gøre det oftere, men synes det er vigtigere at bruge tiden i vandet.

Forår betyder også vi er langt henne på sæsonen, mange børn startede på holdet i efteråret og har lært rigtig meget, det betyder der svømmes mere og en større del af undervisningen består af banesvømning.

Søstjerner

Balance, Vejrtrækning = holde vejret under vand, ansigt mod bunden. = flydeøvelser

At holde været under vandet er en ret naturlig refleks, man kommer ret hurtigt op igen hvis man begynder at trække været under vandet. Vi arbejder med at blive bevist om at holde vejret, f.eks blive under vandet til man har talt til 10, løbe med hoved over hvor vi holder vejret, bagefter flyde med hoved i vandet hvor vi holder vejret. Man skal være bevist om sin vejrtrækning før man kan putte en korrekt vejrtrækning på en svømmeart, selv om der er lang tid til vi skal svømme baner, arbejder vi allerede nu med del-elementer.

Vandhunde

Elementskifteprøve Kolbøtte fra plade eller kant ned i vandet

Kolbøtter er en øvelse der påvirker mange sanser, og hvor man bliver udfordret. Mange har svært ved denne øvelse, mange føler de mister kontrollen et øjeblik, man skal rotere og koncentrerer sig om at holde vejret, når man kommer ned i vandet skal man have styr på op og ned igen. Rotationer er vigtige både liggende og sammenrullet, ballansen skal vi bruge både når vi svømmer, og kolbøtten når vi skal lære vendinger til crawl.

Piratfisk

Balanceprøve Forlæns og baglæns kolbøtte

Vi skal sikre os at alle har en fornemmelse af rotation, derfor laver vi en prøve, så der kommer fokus på rotationen både liggende og sammenrullet. Det er selvfølgelig ikke en stop prøve, med bestået eller ikke bestået, vi har det altid sjov når vi træner, også når det er så hårdt at vandet driver af panden.

Boblere

Vejrtrækning, Elementskifte/bevægelse bryst ben

Vi arbejder videre med bryst ben, de fleste børn vil gerne lave et bentag der ligner frøben, men vi vil gerne holde knæerne samlet lidt længere, indtil sparket påbegyndes, det giver mindre vandmodstand, og man får en langt bedre udnyttelse af sparket. Vi har altid fokus på vejrtrækning, og vi kommer omkring alle børn. Børnene gør det stadig for trænerens skyld, og for at gøre os glade, derfor er kontakten til det enkelte barn vigtigt og det er vores instruktører meget opmærksom på.

Flyvefisk

Balanceprøve Korrekt crawl, rygcrawl og brystvendinger (incl undervandsarbejde)

"Bevægelse gjorde børn 35% bedre til matematik", **Videnskaben.dk 8. juni 2015**. Man kan finde mange artikler om dette emne, og engang imellem er det fristende at sige, kom med jeres børn til Holstebro Svømmeclub så skal vi lære dem matematik, vi ved at en større kropsbevidsthed og en forbedret motorik øger indlæringen. Denne gang arbejder vi med balance, og her udfordrer vi sanserne især de vestibulære, når man udfordrer sin balance sans bliver man bedre til at sidde stille og koncentrerer sig i længere tid, det er af de gode "bivirkninger" ved svømning. Men vi koncentrerer os om det vi har forstand på nemlig svømmeundervisning, denne gang arbejder vi med vendinger, det vil sige salto vendinger til crawl med lang glid og flyben, bryst vending med afsæt og langt glid.



Ser du mig i svømmehallen,
så kom og få en snak om svømning.

Breddansvarlig
Bent Søgaard
Holstebro SvømmeClub



**Special
Olympics**
Danmark

Kom og hjælp os den 20 og 22 maj
og bliv end del Special Olympic Idrætsfestival.



Prisen på årets camp er kun 800 kr.
Uge 26 eller 31