



Svømmeskolen uge 14

Vi er kommet et godt stykke ind i forårssæsonen, der er styr på mange af de grundprincipper vi arbejder med på de forskellige hold, der bygges videre på øvelserne og de forskellige elementer kobles sammen. Der bliver også eksperimenteret med grundøvelser sat sammen med svømmebevægelser, det er vigtigt man giver børnene en fornemmelse af modstand og fremdrift.

Søstjerner

Vejrtrækningsprøve - Dykke helt under vandet – hele kroppen. God ide og tage bæltet af hvis man har et på.

Det er vores mål at alle søstjerner skal lære at dykke helt under vandet, mange er ikke helt klar endnu, og de laver dykkeprøve på det niveau de er på, så alle får en god oplevelse. Mange børn i denne aldersgruppe bliver pludselig meget bevidst om alle de farer der er i vandet. Derfor kan børn der før har dykket pludselig komme i tanke om at "det kan jeg ikke". Vi vil ikke presse børnene, men arbejder med en anerkendende tilgang, og fjerner de "farlige" ting i vandet, så hovedet kan komme under igen. Som altid har vi meget fokus på udånding under vandet.

Vandhunde

Vejrtrækning, elementskifte - Holde vejret under vand, udånding i vand. Kant til vand, vand til kant

Vi arbejder altid med vejrtrækninger, mange lektioner i løbet af en sæson har vi det som fokuspunkt, nogle gange udåndingen under vandet, andre gange arbejder vi med rytmen, både i lege øvelser og hvor vi prøver det sammen med crawl-arme. Denne gang er det øvelser hvor man skal være bevidst om at holde været, og så puste ud før man dykker op. Eksempler: stå på hænder og puste alt luft ud før du rejser dig op, glid ud fra kant og pust alt luft ud når du svømme forbi din træner/hjælpetræner der står 2-3-4-5-6 meter ude i bassinet. Der bliver også arbejdet med afsæt fra kant, og afsæt fra bund mod kant, både med hop, glid og kolbøtter, som raketter, delfiner eller kæmpe søelefanter.

Piratfisk

Vejrtrækningsprøve - Dykke ned på mindst bunden og 5m langs.

Vi laver en prøve, hvor vi har fokus på det enkelte barn, så alle føler de får lov at vise hvor gode de er til at dykke, der vil være flere små prøver i løbet af sæsonen og alle får sidst på sæsonen et diplom, hvor målene for piratfisk indgår. Denne vejrtrækningsprøve er en delmål, hvor vi har fokus på indånding før dykket, altså at man får luft ned i lungerne og ikke står og hyperventilere fordi man er nervøs, derefter dykkes der 5 meter, det er et halv længde i bassinet.

Boblere

Balance, elementskifte - Bryst ben

Det er altid sjov når der skal arbejdes med balance, her kan vi lege med store og små plader, stå på plader, sidde på flest mulige, bevæge os rundt med Aqua-orme, på plader med afsæt fra kant, falde fra kant, glide på og med plade. Elementskift og brystben, afsæt fra kant og bund, hvor der er fokus på sparket i brystben. Bryst ben er en meget sammensat bevægelse, med et glid, et bøj og et spark, der er fokus på sparket der giver fremdriften i denne lektion.

Flyvefisk

Vejrtrækningsprøve - 15m streamline flyben på mave og gerne ryg - Desuden 25m svømning uden at trække vejret.

Der skal både være sjov og udfordringer på flyvefisk holdet, denne gang skal der dykkes langt, og ikke bare langt for det kan alle sagtens, der skal samtidig svømmes flyben både på maven og ryggen. Vi kikker lidt over på k-holdet her bruges det rigtig meget når man er til konkurrence.

Svømmeskolen
Holstebro Svømme Club