

Det kan du forvente i svømmeskolen i denne uge



Det ligner ofte leg og ballade, men vi tager undervisningen meget alvorlig, ofte skal vi gentage en bevægelse rigtig mange gange før den bliver til svømning, kan vi lave en øvelser til leg, er det pludselig sjov at gentage og gentage. 😊

Søstjerner

| | |
|-----------------------------|--|
| Vejrtrækning, elementskifte | V = forskellige "dykkeøvelser". E = hop fra kant, kæmpeplader, løb i vandet etc. |
|-----------------------------|--|

Vejrtrækning betyder vi har fokus på hvornår vi puster ud, vi leger med spejlæg, puster bobler, siger navn ned i vandet, eller med munden i vandet.

Element Skifte betyder man flytter sig fra bund til glide/flyde, hopper fra bunder, hopper fra kanten, fra plade eller Aqua-orm ned i vandet.

Børnene bliver måske udfordret med drama, hvor man forestiller forskellige dyr, måske skal de flytte sig mellem de store plader. Falde i søvn siddende på kant og falde i vandet.

Vandhunde

| | |
|---------------------------------------|--|
| Vejrtrækning, Elementskifte/bevægelse | V =dykkelege. E/B = afsæt med delfinbevægelse + rygcrawl/crawl ben |
|---------------------------------------|--|

Vejrtrækning vi har fokus på hvornår vi puster ud, vi laver glide øvelser med fokus på udånding. Vi prøver at finde en rytme hvor vi trækker ind og puster ud, evt. hop sammen 2 og 2, hvor de skal finde rytmen. Synge råbe under vandet.

Elementskifte/bevægelse. Hoppe i vandet, siddende på kant, med benene i vandet, lade sig falde ud og lave afsæt glid ud med flyben. Delfinhop med flyben. Trille hoppe fra de store plader. Løbe glide hoppe i nede i vandet.

Piratfisk

| | |
|-----------------------------|--|
| Vejrtrækning, elementskifte | V = dykkerlege, crawlvejrtrækninger, E = hovedspring |
|-----------------------------|--|

Vi arbejder med crawlvejrtrækning, laver glid med og uden vejrtrækning især fokus på udånding. Dykke efter ringe, gennem hula ringe, evt. forhindringsbane. Hovedspring siddende på kant som forsætter i glid under vandet.

Stå på hænder og pust ud, ligge på bunden, dykke under og imellem ting, fangelege hvor man er fri under vandet, glide langt og samle ringe op, samle lego på bassin bunden.

Boblere

| | |
|--------------------|--|
| Vejrtrækningsprøve | Hovedspring + 10m svømning under vand (gerne flyben) |
|--------------------|--|

Spring fra kant, gerne hug siddende, glide til midten under vandet brug fly ben.

Kast dykkerringe så langt som du kan dykke og dyk efter den.

Stå på hænder pust ud.

Crawl med fokus på vejrtrækning.

Flyvefisk

| | |
|--|---------------------------------|
| Crawl-teknik og bryst-teknik - der arbejdes desuden videre med fly | Vejrtrækning, bevægelse/balance |
|--|---------------------------------|

Vi arbejder videre med de enkelte svømmearter, denne gang er der fokus på vejtrækning-rytme-udånding. Bryst hvor der er fokus på modstand og rytme. Der laves svømme øvelser i crawl hvor der også er fokus på balance, brug vægten fra arme ben, leg med plader og bæltter, balance på store plader, eller mange små.

Breddeansvarlig

Bent Søgaard