

## Det skal du lave på vores børnehøje i uge 16.

Vi er klar til en velfortjent storbededagsferie, men først skal der lige svømmes i 4 dage.

Der kommer stadig nye børn på mange hold, og det fylder altid en del, men når vores instruktører er velforberejede, giver det heldigvis ro og overblik, så alle på holdet får udbytte af undervisningen.

### Søstjerner

Balance, elementskifte	Flydeøvelser. kant til vand, bund til vand, vand til kant
------------------------	---

Balance, vi arbejder videre med de kendte øvelser, balance på plader og orm. Vi prøver at gøre børnene bevidste om hvordan man kan vippe og rulle vandet, og hvordan man forskyder vægt for at holde balancen, det er simple øvelser, men det har stor betydning i den senere svømme karriere.

Elementskifte, igen kendte øvelser vi hopper og springer fra kant i vandet, børnene kan ikke nå bunden, så det er meget fra kant med plade, eller fra plade til kant.

### Vandhunde

Elementskifte, bevægelse	Elementskifte = kant til vand. Bevægelse = rygcrawl armtag og benspark, delfinbevægelse
--------------------------	---

Elementskifte, både som delfin hop, som fald fra kant, som fald fra plader. Vi arbejder målrettet på afsæt og et godt glid, der skal ende ud i svømning.

Bevægelse både som dans, leg, fangeleg, hurtige bevægelser, lav samme bevægelser som instruktør, så man øver i at spejle øvelser vist på kant. Vi arbejder med at bevæger rygliggende, benspark både delfin og crawl.

### Piratfisk

Balance, elementskifte	Ba = kolbøtter. E = afsæt m. streamline cr ben
------------------------	--

Balance hvor vi arbejder med kolbøtter, både forlæns baglæns fra glid til kolbøtte, stå på hænder lave vejrmøller. Afsæt med glid, hvor vi har fokus på streamline. Vi glider ud med crawlben, og kommer op i svømme stillingen.

Elementskifte, med afsæt og glid, både fra kant og bund.

## **Boblere**

Balance, elementskifte	bryst ben + arme
------------------------	------------------

Hos Boblerne er vi kommet langt med bryst ben, det er en meget kompliceret bevægelse, mange børn tror selv de svømmer perfekt, så det kan være svært at rette på bentaget, det er vigtigt de lærer det rigtig nu, og får en god fornemmelse af hvor fremdrift og modstand er i bryst ben taget. Det er især et alt for stor bøj i hoften/lår der er problemet når man er bobler.

## **Flyvefisk**

Bryst-teknik og fly-teknik	Vejrtrækning, Elementskifte/bevægelse
----------------------------	---------------------------------------

Vi arbejder forsat med de færdige svømmearter, det er især bryst og fly der er udfordringen.

Det er vigtigt at man har fokus på vejrtrækning, udånding under vandet!

Der er selvfølgelig også plads til leg og ballade, når man er flyvefisk, har man gået til svømning i mange år, så det skal meget til at udfordre børnene her. De tør og kan alt i vandet.