



Svømmeskolen uge 15

Lektion 13

Der er metodefrihed på de forskellige hold, de enkelte instruktører vurderer hvad der skal arbejdes med på de enkelte hold, selv om børnene er jævnaldrende, kan der være meget forskel på 2 hold, så der skal måske arbejdes på en helt anden måde med grundprincipper og svømmeøvelser.

Der kommer mange nye børn på holdene lige nu, nogen er flyttet fra andre hold da fodboldsæsonen lige er startet, der er også børn som først er startet her efter påske. Det betyder at undervisningen er lidt anderledes end den plejer, de nye børn skal lige finde ind på holdet, og hjælpetræner er måske optaget af at give de nye børn en god start på holdet, og give dem lidt ekstra hjælp.

Søstjerner

Balance, bevægelse	Flydeøvelser. Svømning på både mave og ryg, delfinbevægelse
--------------------	---

Vi kan lege med balance på mange måder, det kan være på plader eller slanger, der kan let laves en leg hvor man kører bil, cykel, lastbil eller rider på forskellige dyr. Vi kan lege stormvejr hvor instruktør og forældre vipper børnene frem og tilbage/op og ned. Balancere med plader eller ringe på hovedet.

Der kan laves noget med hurtige bevægelser og stop eller retningsskifte. Vi kan danse til musik, løbe hoppe, når vi arbejder med balance og bevægelse tænker vi meget på at aktivere de vestibulære-sanser, så glid, hop, hovedet op og ned, gerne lidt "voldsom" leg.

Vi arbejder altid med flyde og glide øvelser, det er altafgørende for den fremtidige svømmeundervisning, at der er et godt og naturligt glid i vandet. Vi starter allerede nu med de første øvelser til butterfly nemlig delfinbevægelser, jo før vi kan starte med de forskellige bevægelser fra de forskellige svømmearter, jo mere naturligt og let vil det være for børnene når der startes på den mere traditionelle svømmeundervisning.

Vandhunde

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

Der skal glides fra kant, både siddende på kant og med afsæt stående, det er vigtigt der er fokus på streamline, altså strakt naturligt glid i vandet. Et naturligt glid i vandet er udgangsposition i alle svømmearter,

et godt glid giver et bedre udgangspunkt end alle de flydemidler vi kan proppe i vandet, plader og bælder kan være en god hjælp, men det er det naturlige glid der er nøglen til begynder svømning. Et naturligt glid efterfulgt af en rigtig svømmetag er bedre end 10 baner med plade og bælte.

Bevægelse i vandet, det er vigtigt der gøres erfaring med de fysiske love i vandet, altså opdrift, modstand, turbulens mv. Vi skal løbe, glide, med hurtige bevægelser, retningskifte, det kan vi øve både ved fangelege eller dans til musik. Øvelser hvor vi glider og løber med pladen på forskellige måder, laver turbulens rundkreds, prøver at ligge på bunden.

Vi arbejder altid med crawl, denne gang både armtag og benspark, det begynder nu at ligne rigtig crawl, vi svømmer altid med strakte arme i svømmeskolen, det er for at fremtvinge rotation af skulder/overkrop, det skal indlæres nu, så det kan blive en naturlig bevægelse.

Delfinbevægelser er både sjove og anderledes, de giver en helt unik følelse i vandet, samtidig er det begyndelsen til butterfly. Butterfly kræver en del styrke, derfor er det meget forskellig hvornår de enkelte børn lærer at mestre den færdige disciplin, men alle grundøvelser og bevægelser skal helst indlæres så tidlig som mulig.

**Stramline er det ord vi bruger for et udstrakt naturligt glid i vandet, med minimal vandmodstand.*

Piratfisk

Balance, elementskifte	Kolbøtter. Afsæt m. streamline cr ben
------------------------	---------------------------------------

Balance på store plader, små plader, flyde hvor man løfter arme eller ben over vandet. Vrikke flydende, sno sig som slanger, glide ud i en kolbøtte, sprællemænd på plader, bevæge sig rundt på en plade/mange plader.

Afsæt fra kant siddende og med afsæt stående, glider streamline både på maven, og roterende fra side til side, gøre erfaringer med stremlinje og rotation, der skal meget lidt til at dreje fra side til side hvis man har fart på og er helt udstrakt i vandet. Streamline er udgangsstillingen til alle svømmearter, streamline efterfulgt af nogle få rigtige svømmetag, giver en bedre indlæring en 10 baner med plader.

Kolbøtter er både bevægelse, rotation, dykning, vejrtrækning, bevægelse. Kolbøtter skal bruges ved vendinger, det er fedt at lave en rigtig kolbøtte. Så der er mange grunde til at vi arbejder så meget med denne øvelse. Alle børn elsker det, når de først har lært det, men for mange er det en lang vej.

Streamline til crawlben, igen arbejder vi med en korrekt udgangsstilling efterfulgt af svømme bevægelser.

**Stramline er det ord vi bruger for et udstrakt naturligt glid i vandet, med minimal vandmodstand.*

Bobler

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

Balance, afsæt fra kant både siddende og på hug. Glide med streamline, hvor der skal roteres til ryg og siddeliggende med små bevægelser, hoftevid, drej med hænder, vrid i kroppen. Blive bevist om hvor stor indflydelse små bevægelser har på gliddet i vandet.

Hop og spring fra kant, fra bund, fra plader, balancer og vip fald spring. Stå på plader sidde plader. Flyde øvelser hvor man løfter arme, ben, hoved og blive bevist om hvordan det påvirker flydestillingen i vandet.

Bryst svømning er svært, man skal finde rytmen for at svømme bryst, det skal svømmes i 2/3 dels takt, så tag en vals med børnene hjemme i stuen så er vi godt på vej. Vi arbejder med et lang glid, små armtag, og rytme rytme rytme.

Flyvefisk

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

Der arbejdes med bryst, hvor der fejfindes, arbejdes med rytme og hovedstilling.

Der arbejdes med butterfly, det er både delfinhop og en færdig butterfly med fejretning.

Der er fokus på vejrtrækning i alle svømmearter, det er vigtig at finde en god rytme og have fokus på udånding.