

Det skal du lave på vores børnehold i uge 17



Efter en veloverstået bededagsferie med masser af konfirmationer, skal vi ha rørt os godt og grundig, her er er vores spiseseddel for børnehold i HSC.

Søstjerner

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

Vi arbejder altid med balance hos vores søstjerner, det er meget vigtig at tænke sanser, når vi planlægger lektioner, alle sanser kommer nemlig på arbejde når vi svømmer. Derfor er det vigtigt at vi har helt styr på op og ned, ledstillinger, og er helt tryk ved vandets påvirkning af kroppen. Børnene kender ikke begreberne modstand opdrift og tyngde-punkt, men de lærer det i praktisk, og så lærer vi ordene når de bliver lidt større.

Vandhunde

Elementskifte, vejtrækning E = afsæt under vand. V = udånding under vand.

Igen har vi fokus på afsæt fra kant, og igen fokus på vejtrækning. Det er instruktørens opgave at finde nye lege og øvelser, så børnene ikke følger det bare er gentagelser. Man kan fange ringe på bunden, glide igennem hulahop-ringe. Mellem benene på hjælpeinstruktør, glide længst mulig, I denne alder kan det også mulig at putte dyr eller jobs på de bevægelser man øver.

Piratfisk

Balance/bevægelse Rotationsben og kolbøtter

Vi går langsomt i gang med brystben, sparket er en rotationsbevægelse, man laver et bøj med samlede ben og laver et "cirkel-spark" med benene. Det er vigtigt man lærer sparket rigtig fra begyndelsen, da det ikke er en naturlig bevægelse, man automatiserer en indøvet bevægelse, er bevægelsen forkert og bliver automatiseret er det svært at ændre på senere. Vi skal lege med kolbøtter og balance.

Boblere

Balance, vejrtrækning/elementskeifte bryst arme

Der er fokus på vejrtrækning både ved crawl og nu også bryst, mange skal stadig mindes på, at man puster ud under vandet, altså for bryst under fremføring af arme og i glide fasen. Bryst arme, har ofte en tendens til at blive alt for store, vi har fokus på en korrekt indlæring, med små armtag og et langt glid.

Flyvefisk

Ryg-teknik og crawl-teknik Vendinger i 3 stilarter

Så skal der arbejdes med vendinger, det er sjov og udfordrende, der arbejdes med rotationsdelen, det at få styr på kolbøtten og ramme kanten rigtig er en stor udfordring. Bryst vendingen er mere simpel, men her skal man allerede nu være opmærksom på håndstillingen, og finde den rigtige afstand og afsæt fra kanten. Der arbejdes meget med teknik, streamline, rytme, hovedstilling, spænde i mellemgulvet og mange andre ting, det er nu der begynder at komme fart på.

Svømmeskolen Holstebro SvømmeClub

Bent Søgaard

Husk vores camp i uge 26 og 31

