



Aqua Adventure 8-12 år

Beskrivelse og Forudsætninger:

Aqua Adventure er for børn i alderen 8-12 år, der er vilde med at være i vand og som har lært at svømme, men ikke ønsker at bruge al tiden på teknik- og banesvømning.

Undervisningen på holdet består af en masse sjove og anderledes aktiviteter i vandet. Der vil være konkurrencer, udfordringer, samarbejdsøvelser mm. Det er et hold, hvor træneren tester sin fantasi og finder på alle mulige forskellige aktiviteter hver gang. Aktiviteterne på holdet består også af lege, der styrker samarbejde og det sociale sammenhold på holdet. Træneren tilrettelægger et program til hele holdet, ud fra målsætningerne, og hvad svømmerne ønsker at arbejde med. Man har derfor mulighed for at påvirke og bidrage til undervisningen.

En del af undervisningen består også af teknikundervisning, fordi det fx er sjovere at deltage i et boldspil, hvis man kan svømme hurtigere hen og få fat i bolden. Teknikdelen vil altså være med henblik på at blive bedre til de aktiviteter der ellers sker på holdet.

Derudover kan man forvente at der indgår PLUS-aktiviteter i løbet af sæsonen. PLUS aktiviteter er:

- Polo
- Livredning
- Udspring
- Kunstsvømning (synkro)

Målsætninger:

- Legeaktiviteter og konkurrencer.
- Tekniktræning, som bruges i aktiviteterne.
- Styrke det sociale sammenhold på holdet.
- Inddragelse af svømmernes ønsker til aktiviteter.
- Inddragelse af PLUS-aktiviteter i løbet af sæsonen.