



## Børn Begynder Dybt Vand

### Beskrivelse og Forudsætninger:

Begynder Dybt Vand er for ca. 7-9-årige børn.

Forudsætningerne for at starte på et Begynder Dybt hold, er at man kan svømme 2 baner crawlben, hvor bevægelsen starter i hoften og der kigges mod bunden, så ryggen og numsen ligger i vandoverfladen. Samt at man kan svømme 2 baner rygcrawl ben hvor bevægelsen startes i hoften og der kigges imod loftet, således at maven og hoften ligger i vandoverfladen. Er du i tvivl om dit barn kan det, kontakt os da for mere info og afklaring.

Holdet er for de børn, der er klar til at modtage undervisning, i et bassin hvor de ikke kan bunde.

På holdet arbejdes der med at gøre børnene trygge ved at færdes i vand, derfor foregår meget af undervisningen gennem legeaktiviteter, herunder simple gruppeaktiviteter som fx fangeleg, stikbold.

På holdet undervises der dog også særligt med fokus i at blive mere fortrolig med de fire grundfærdigheder (elements kifte, balance, fremdrift og vejtrækning).

Når der kommer et nyt barn på holdet, må barnet gerne bruge fx en aquaorm eller et svømmebælte for at skabe trykthed på det dybe vand. Der arbejdes dog effektivt hen imod, at der ikke er behov for opdriftsmidler.