



Børn Begynder ca. 6-8 år

Beskrivelse og Forudsætninger:

Begynder er for børn på ca. 6-8 år. Forudsætningerne for at starte på et Begynder-hold, er at man er tryk ved at begå sig i (lavt) vand, kan klare sig i vandet på egen hånd. Alderen er ikke et krav, men snarere fra erfaring det bedst anbefalede.

Der undervises på dette hold ud fra tanken om, at det skal være sjovt at lære at svømme, og at fundamentet for generelle kropslige bevægelser skal læres før selve stilarterne. Derfor arbejdes der med de fire grundfærdigheder på holdet. De fire grundfærdigheder er:

- Vejtrækning
- Balance
- Bevægelse
- Elementskifte

Derudover har holdet til formål at lære børnene om fx:

- de generelle regler i svømmehallen
- at kunne modtage og forstå en fælles besked
- at være en del af et hold
- at indgå i simple gruppeaktiviteter eksempelvis fangeleg, stikbold, ståtrold osv.

Derfor vil holdet i mindre grad bære præg af de færdige stilarter og banesvømning, men vil på sigt forbedre netop disse.