



Børn Begynder 6- ca. 8 år

Beskrivelse og Forudsætninger:

Begynder er for børn på ca. 6-8 år. Man kan komme tidligere på holdet, hvis man har været med på et af klubbens Plask & Leg-hold, eller hvis en træner vurderer, at man er klar.

Der er ingen krav om færdigheder for at starte på et Begynder-hold, men forudsætningerne er at man opfylder målsætningerne for Plask og Leg, eller at man er fyldt 6 år.

Der undervises ud fra tanken om, at det skal være sjovt at lære at svømme, og at man skal lære hvad der er vigtigt, når man bevæger sig i vand, før man lærer stilarterne. Vi vælger derfor øvelser og aktiviteter ud fra de 4 grundfærdigheder:

- Balance – position i vandet.
- Fremdrift – hvordan påvirkes vandet, så man flytter sig. Hvordan styrer man vandet?
- Vejrtrækning – indånding, udånding, vejrholdning, samt dyb/effektiv vejrtrækning.
- Elementskift – fra vand til land til luft og redskaber.

De 6-8-årige børn lærer bedst gennem leg. De lege man laver, har derfor altid et formål, der er baseret på grundfærdighederne. Ofte vil man først introducere en færdighed, og bagefter øve den gennem en leg.

Målsætninger:

- At hoppe i vandet fra kanten.
- At sætte af fra kanten og glide gennem vandet.
- At puste ud under overfladen.
- At kunne rejse sig efter vandret stilling.
- At kunne flyde (opdage vandets opdriftsevne).
- At orientere sig under overfladen.
- At samle ting fra bunden og dykke på lavt vand.
- At komme frem under overfladen.
- Skabe fremdrift med arme og ben i overfladen.
- Strakte benspark på maven og ryggen.
- Introduktion til crawl og rygcrawl – kendskab til bevægelsen.
- Introduktion til butterfly ben og delfinspring.
- Introduktion til brystsvømmningsbevægelsen.
- Generelle regler i svømmehallen og baderegler.
- At modtage og forstå en besked, samt at være en del af et hold.
- At børnene svømmer uden bælte og vinger (opdriftsmidler).