



Børn Begynder Dybt Vand

Beskrivelse og Forudsætninger:

Begynder Dybt Vand er for ca. 7-9-årige børn. Det er for dem der har været på et af klubbens almindelige Begynderhold, og synes det er for nemt. Man er klar til at svømme og modtage undervisning, hvor man ikke kan bunde, men man er endnu ikke helt tryk ved det dybe vand. På holdet undervises der i at blive mere fortrolig med de fire grundfærdigheder på dybt vand.

Man skal kunne svømme 2 baner på dybt vand. Det første stykke tid på holdet må man gerne bruge fx en aquaorm eller evt. et bælte. Vi bruger ikke badevinger! Der arbejdes hen imod, at der ikke er behov for opdriftsmidler.

Holdet er tiltænkt som et springbræt til Børn Let Øvede, dvs. så snart man er tryk på dybt vand, og er fortrolig med grundfærdighederne, bør man rykke videre til Let Øvede, hvor fokus skifter fra grundfærdigheder til teknikken bag stilarterne. Ud fra vores erfaring, er den bedste måde at arbejde med grundfærdigheder gennem diverse legeaktiviteter, så derfor er det en stor del af aktiviteterne på holdet.

Det er træneren der vurderer, om man skal rykke fra Børn Begynder til Begynder Dybt Vand, eller om man skal direkte videre til Let Øvede, ud fra hvor fortrolig man er omkring grundfærdighederne.

Målsætning:

- Blive tryk og færdes på dybt vand i 30 min.
- Blive fortrolig med de 4 grundfærdigheder på dybt vand: vejrtrækning, balance, fremdrift og elementskift.
- Blive tryk med samarbejdsøvelser.