



Børn Let Øvede

Beskrivelse og Forudsætninger:

Børn Let Øvede er for børn, der kan svømme 25 meter eller 2 baner på tværs af bassinet uden hjælpemidler.

Holdet er for dem, der er trygge på dybt vand, og som er klar til undervisning, der fokuserer mere på teknikken bag de forskellige stilarter. En anden forudsætning for at deltage på holdet, er at man opfylder målsætningerne for Børn Begynder og Børn Begynder på Dybt vand.

Udover den almindelige svømmeundervisning kan man forvente at der indgår PLUS-aktiviteter i undervisningen. PLUS aktiviteter er:

- Polo
- Livredning
- Udspring
- Kunstsvømning (synkro)

Er du i tvivl om hvilket niveau, der er det rette sted at starte, så vælg Børn Begynder eller Børn Begynder på dybt vand, da det er bedre at blive rykket op end ned.

Målsætninger:

- Undervisning i Crawlteknik, Rygcrawlteknik, Butterflyteknik og Brystteknik.
- Beherske vejrtrækning mens man svømmer.
- At lære bryst-armtag med fly-ben.
- Introduktion til brystbens bevægelsen.
- At glide af og glide fra kanten med streamline.
- At træde vande.
- Hovedspring/introduktion startspring og vendinger.
- Legeaktiviteter og konkurrencer.
- Introduktion til PLUS aktiviteter
- Evt. at deltage i stævner.