



## Børn Øvede 1

### Beskrivelse og Forudsætninger:

Børn Øvede 1 er for børn som opfylder målsætningerne fra holdet Let Øvede, og som er klar til at lære mere detaljeret om de forskellige stilarter. Derudover skal man kunne svømme 2 baner/50m uden pause i 2 ud af de 4 forskellige stilarter.

I løbet af sæsonen bliver man undervist i svømmeteknik i alle 4 stilarter. Udover den almindelige svømmeundervisning kan man forvente, at der indgår PLUS-aktiviteter i undervisningen. PLUS aktiviteter er:

- Polo
- Livredning
- Udspring
- Kunstsvømning (synkro)

Aktiviteterne på holdet kan også bestå af lege, der styrker samarbejde og det sociale sammenhold på holdet.

### Målsætninger:

- Undervisning i Crawlteknik, Rygcrawlteknik, Butterflyteknik og Brystteknik.
- Inddragelse af PLUS-aktiviteter i løbet af sæsonen.
- Finpudsning af Streamline.
- Indlære små, lette skodde-teknikker.
- Startspring.
- Vendinger.
- Legeaktiviteter og konkurrencer.
- Evt. at deltage i stævner.