



Børn Øvede 2

Beskrivelse og Forudsætninger:

Børn Øvede 2 er for børn, som opfylder målsætningerne fra holdet Øvede 1, og som er klar til at lære mere detaljeret om de forskellige stilarter. Derudover skal man kunne svømme 4 baner/100m i 3 ud af de 4 forskellige stilarter.

I løbet af sæsonen bliver man undervist detaljeret i svømmeteknikkerne 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.
- Konditionstræning og skiftende svømmetempo.
- Skodde-teknikker.
- Startspring og undervandsarbejde.
- Legeaktiviteter og konkurrencer.
- Evt. deltagelse i stævner.