



## Forælder/Barn 3-5 år

### Beskrivelse og Forudsætninger:

Forælder/Barn er for 3-5-årige børn, som gerne vil svømme sammen med en forælder i vandet. Holdet er tiltænkt som en bedre overgang mellem Tumlinge, hvor børnene svømmer i 32 °C varmt vand sammen med en voksen, og Plask & Leg, hvor børnene svømmer i koldere vand på 26-30°C (alt efter hal) varmt uden en forælder.

Forælder/Barn foregår i vand på 26-30°C, hvor barnet svømmer sammen med en forælder. Formålet med holdet er at lære børnene at gå til svømning uden at have en voksen med i vandet, samt at have det sjovt og være tryk i vandet.

Dette lærer de gennem udvalgte legeaktiviteter og svømmeøvelser. Alle aktiviteterne på holdet udføres med så lidt støtte fra forælderen som muligt, så barnet lærer at klare sig selv, og opnår erfaring med hvordan man bevæger sig i vandet, så man skaber frem- og opdrift. Der arbejdes med en del gentagelser, da barnet har brug for at lave en aktivitet flere gange, for at lære det. Så snart barnet er klar til at være i vandet uden en forælder, bør man rykke til Plask & Leg. Træneren sørger for at vurdere, hvornår den enkelte er klar til oprykning.

Hvis man stadig bruger ble, skal man bruge godkendte blebukser m. badeble under, når man er til svømning. Disse blebukser kan købes i svømmehallernes information og kan vaskes og genbruges.

Vær opmærksom på, at der må være 1 voksen pr. baby med inde i svømmehallen. Man er velkommen til at skiftes fra gang til gang.

### Målsætninger:

På Forælder/Barn lærer man om de 4 grundfærdigheder: Vejrtrækning, Balance, Fremdrift og Elementskift.

Børnene introduceres til de 4 grundfærdigheder gennem aktiviteter og lege, efter princippet om de 13 selvredningstrin.

- |  |                         |
|--|-------------------------|
| 1. Kend Elementerne (Bassinnet).                     | Elementskift            |
| 2. Få vand i ansigtet.                               | Vejrtrækning*           |
| 3. Have ansigtet i vandet.                           | Vejrtrækning            |
| 4. Hovedet under vandet.                             | Vejrtrækning            |
| 5. Vejrholdning.                                     | Vejrtrækning            |
| 6. Vandet kan bære.                                  | Balance                 |
| 7. Bevægelse fra mave til ryg.                       | Balance                 |
| 8. Komme fra liggende position til stående position. | Balance                 |
| 9. Grib bassinkant og redskab.                       | Fremdrift, elementskift |
| 10. Selvredningshop.                                 | Fremdrift, element      |
| 11. Flyde og glide på mave og ryg.                   | Balance                 |
| 12. Fremdrift på mave og ryg.                        | Fremdrift               |
| 13. Vand til land og redskab.                        | Elementskift            |

\*indånding, vejrholdning og udånding, samt at kunne trække vejret dybt/effektivt.