

Tidspunkter for hold og holdbeskrivelser for svømmeskolen

Holdnavn	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Haletudser	16.10-16.40	16.10-16.40		16.10-16.40	
Haletudser	16.45-17.15	16.45-17.15		16.45-17.15	
Haletudser	17.20-17.50	17.20-17.50		17.20-17.50	
Haletudser	17.55-18.25	17.55-18.25			
Krabber	16.00-16.30			16.00-16.30	
Krabber	16.30-17.00			16.30-17.00	
Krabber	17.00-17.30	17.00-17.30			
Krabber	17.30-18.00	17.30-18.00			
Krabber		18.00-18.30			
Krabber		18.30-19.00			
Minikrabber		16.00-16.30			
Minikrabber		16.30-17.00			
Minikrabber	17.00-17.30				
Minikrabber	17.30-18.00				
Blæksprutter	16.00-16.30	16.00-16.30		16.00-16.30	
Blæksprutter	16.30-17.00	16.30-17.00		16.30-17.00	
Blæksprutter		17.00-17.30			
Blæksprutter		17.30-18.00			
Laks	16.00-16.30	16.00-16.30		16.00-16.30	
Laks	16.30-17.00	16.30-17.00		16.30-17.00	
Laks	17.00-17.30				
Laks	17.30-18.00				
Haj	18.00-18.30	18.00-18.30			
		18.30-19.00			
Adventure		17.00-18.00			
<i>Minitalent</i>	18.30-19.00			17.00-18.00	17.30-18.30
<i>Talent</i>	18.00-19.00			17.00-18.00	16.30-17.30
<i>Konkurrence</i>	19.00-20.00			18.00-19.00	16.30-18.30
Aqua power	19.00-20.00				
Aquaspinning	20.15-21.15				
Aquajogging			19:00-19:45		
Aquafitness			19.45-20.30		
<i>Motions- og styrkesvømning</i>	20.00-21.30		20.30-22.00		

Holdbeskrivelser

Holdnavn	Haletudser
Aldersgruppe	Fra 4 år til 6 - 7 år. Barnet skal som minimum fylde 4 år i 2025 for at kunne deltage.
Bassin	Det lille bassin (vanddybde 70 - 90 cm)
Forventninger til svømmeren	Ingen. Der må bruges bæltter og vinger. Forældre er velkomne til at være i svømmehallen de første 2 uger efter sæsonstarten. Herefter er der ikke adgang til selve svømmehallen for forældre, heller ikke på Balkonen. Erfaringsmæssigt er det forstyrrende både for ens eget barn og holdets øvrige deltagere, hvis mor eller far er i selve svømmehallen. Derfor skal forældre og søskende opholde sig i hallens café, hvis man vil opholde sig i svømmehallen.
Målsætning	Børnene skal gennem leg og sjove tilvænningsøvelser opnå tryghed, fortrolighed og glæde ved at være i vandet. De skal stifte bekendtskab med indledende øvelser til crawl og lidt rygcrawl, som der arbejdes videre med i svømmeskolen.
Beskrivelse	Gennem leg og sjove tilvænningsøvelser gøres børnene fortrolige med vandet og præsenteres for indledende øvelser til crawl og lidt til rygcrawl. Der vil blive lagt vægt på tryghed og bevægelse i vandet, herunder også udfordringer med dykke- og flydeøvelser. Der benyttes mange spændende rekvisitter og vi synger og leger. Der forsøges at skabe udfordringer for den enkelte svømmer, og for holdets ældste deltagere er haletudserne et springbræt til svømmeskolens "Krabber". Derfor vil børnene, i slutningen af sæsonen, prøve at svømme i det store bassin, ligesom de får mulighed for at prøve de færdigheder, der kræves for at starte i svømmeskolen. Haletudserne er ikke en del af, eller en forudsætning for svømmeskolen, men skal betragtes, som en mulighed for de yngste vandhunde, som overgang fra f.eks. Baby, Familiesvømning og / eller svømmehalsbesøg, til den regulære svømmeundervisning.
Forbehold	Vi forbeholder os retten til at ændre eller aflyse hold hvis der er for få tilmeldte eller manglende trænerressourcer.
Adfærd og deltagelse på holdet	For at sikre et trygt og positivt læringsmiljø for alle deltagere, forbeholder vi os retten til at afbryde et barns deltagelse på holdet, hvis vedkommende gentagne gange udviser en adfærd, der forstyrrer undervisningen, ikke følger anvisninger eller påvirker de øvrige deltageres eller træneres oplevelse negativt. Denne vurdering tages af træner og en fra svømmeudvalget.

Holdnavn	Krabber
Aldersgruppe	Krabber er det første hold i Svømmeskolen. Der svømmes på tværs af bassinet i bassinets lave ende, og der vil være hjælpetrænere i vandet til at hjælpe børnene mens de er i vandet.
Bassin	Det store bassins lave ende (vanddybde 1,2 m).
Forventninger til svømmeren	Vær opmærksom på om barnet er modent til "Krabberne", da det er et hold med mere målrettet vandtilvænning. Det er et mål, at der ikke anvendes bælte og vinger, men det tillades indtil barnet er tryk ved og kan færdes uden hjælpemidler. Børnene må meget gerne bruge svømmebriller ikke dykkermaske. Forældre er velkomne til at være i svømmehallen på de første 2 uger efter sæsonstart. Herefter er der ikke adgang til selve svømmehallen for forældre, heller ikke på Balkonen. Erfaringsmæssigt er det forstyrrende både for ens eget barn og holdets øvrige deltagere, hvis mor eller far er i selve svømmehallen. Derfor skal forældre og søskende opholde sig i hallens café, hvis man vil opholde sig i svømmehallen.
Målsætning	Det er målet at børnene opbygger fortrolighed med vandet samt tillid til træneren på kanten og hjælpetrænerne i vandet. Børnene skal være trygge ved at opholde sig i det store bassin. De skal lære at slippe bunden, hoppe og rulle i vandet, have hovedet under vand, se under vand, øve vejtrækning i vandoverfladen og øve fremdriftsmetoder.
Beskrivelse	Leg og sjove aktiviteter prioriteres højt på holdet, som metode til at opnå nedenstående færdigheder. Efter en sæson på Krabbeholdet forventes det, at barnet kan eller har kendskab til følgende elementer: • Tryghed i vand • Slippe bund/kant • Spring fra kant • Se under vand • Holde vejret • Hente ting fra bunden • Flyde • Synke • Balance i forskellige stillinger • Afsæt, glid og rotation • Fremdriftsmetode • Kendskab til rygcrawl

Forbehold	Vi forbeholder os retten til at ændre eller aflyse hold hvis der er for få tilmeldte eller manglende trænerressourcer.
Adfærd og deltagelse på holdet	For at sikre et trygt og positivt læringsmiljø for alle deltagere, forbeholder vi os retten til at afbryde et barns deltagelse på holdet, hvis vedkommende gentagne gange udviser en adfærd, der forstyrrer undervisningen, ikke følger anvisninger eller påvirker de øvrige deltagere eller trænerens oplevelse negativt. Denne vurdering tages af træner og en fra svømmeudvalget.

Holdnavn	Minikrabber
Aldersgruppe	Krabber er det første hold i Svømmeskolen. Minikrabber er forbeholdt de svømmere som ikke har været på et krabbehold før. Lektionerne er de samme, men der tages mere hensyn til at det er første gang i det store bassin. Der svømmes på tværs af bassinet i bassinets lave ende, og der vil være hjælpetrænere i vandet til at hjælpe børnene mens de er i vandet.
Bassin	Det store bassins lave ende (vanddybde 1,2 m).
Forventninger til svømmeren	Vær opmærksom på om barnet er modent til "Krabberne", da det er et hold med mere målrettet vandtilvænning. Det er et mål, at der ikke anvendes bælte og vinger, men det tillades indtil barnet er tryk ved og kan færdes uden hjælpemidler. Børnene må meget gerne bruge svømmebriller ikke dykkermaske. Forældre er velkomne til at være i svømmehallen på de første 2 uger efter sæsonstart. Herefter er der ikke adgang til selve svømmehallen for forældre, heller ikke på Balkonen. Erfaringsmæssigt er det forstyrrende både for ens eget barn og holdets øvrige deltagere, hvis mor eller far er i selve svømmehallen. Derfor skal forældre og søskende opholde sig i hallens café, hvis man vil opholde sig i svømmehallen.
Målsætning	Det er målet at børnene opbygger fortrolighed med vandet samt tillid til træneren på kanten og hjælpetrænerne i vandet. Børnene skal være trygge ved at opholde sig i det store bassin. De skal lære at slippe bunden, hoppe og rulle i vandet, have hovedet under vand, se under vand, øve vejtrækning i vandoverfladen og øve fremdriftsmetoder.
Beskrivelse	Leg og sjove aktiviteter prioriteres højt på holdet, som metode til at opnå nedenstående færdigheder. Efter en sæson på Krabbeholdet forventes det, at barnet kan eller har kendskab til følgende elementer:

	• Tryghed i vand • Slippe bund/kant • Spring fra kant • Se under vand • Holde vejret • Hente ting fra bunden • Flyde • Synke • Balance i forskellige stillinger • Afsæt, glid og rotation • Fremdriftsmetode • Kendskab til rygcrawl
Forbehold	Vi forbeholder os retten til at ændre eller aflyse hold hvis der er for få tilmeldte eller manglende trænerressourcer.
Adfærd og deltagelse på holdet	For at sikre et trygt og positivt læringsmiljø for alle deltagere, forbeholder vi os retten til at afbryde et barns deltagelse på holdet, hvis vedkommende gentagne gange udviser en adfærd, der forstyrrer undervisningen, ikke følger anvisninger eller påvirker de øvrige deltageres eller træneres oplevelse negativt. Denne vurdering tages af træner og en fra svømmeudvalget.

Holdnavn	Blæksprutter
Aldersgruppe	Blæksprutter er det andet hold i Svømmeskolen. Der svømmes på tværs af bassinet i bassinets lave ende, og der vil være hjælpetrænere i vandet til at hjælpe børnene mens de er i vandet.
Bassin	Det store bassins lave ende (vanddybde 1,2 m). Og af og til i den dybe ende (vanddybde 4 m)
Forventninger til svømmeren	Holdet er fortsættelsen af "Krabberne". På holdet kræves fuld fortrolighed med vandet, og der må hverken bruges bælte eller vinger. Børnene må meget gerne bruge svømmebriller ikke dykkermaske. Der er ikke adgang til selve svømmehallen for forældre, heller ikke på Balkonen. Erfaringsmæssigt er det forstyrrende både for ens eget barn og holdets øvrige deltagere, hvis mor eller far er i selve svømmehallen. Derfor skal forældre og søskende opholde sig i hallens café, hvis man vil opholde sig i svømmehallen.
Målsætning	At børnene bliver klar til at svømme i hele bassinet. Kendskab til rygcrawl
Beskrivelse	Undervisningen samler op på det barnet har lært på Krabbeholdet samtidig med at den tryghed og de færdigheder, som der er nødvendige for at kunne klare sig i den dybe ende af bassinet indlæres. Undervisningen bærer stadig

	præg af sjov og leg, men der trænes fortsat rygcrawl og børnene introduceres til brystsvømning og crawl. Efter en sæson på Blæksprutteholdet forventes det, at barnet kan følgende: • Tryghed i vand • Slippe bund/kant • Spring fra kant • Se under vand • Holde vejret • Hente ting fra bunden • Flyde • Synke • Balance i forskellige stillinger • Afsæt, glid og rotation • Fremdriftsmetode • Kendskab til crawl og rygcrawl • Begyndende kendskab til bryst
Forbehold	Vi forbeholder os retten til at ændre eller aflyse hold hvis der er for få tilmeldte eller manglende trænerressourcer.
Adfærd og deltagelse på holdet	For at sikre et trygt og positivt læringsmiljø for alle deltagere, forbeholder vi os retten til at afbryde et barns deltagelse på holdet, hvis vedkommende gentagne gange udviser en adfærd, der forstyrrer undervisningen, ikke følger anvisninger eller påvirker de øvrige deltageres eller trænerens oplevelse negativt. Denne vurdering tages af træner og en fra svømmeudvalget.

Holdnavn	Laks
Aldersgruppe	Laks er det tredje hold i svømmeskolen. Der svømmes på tværs i bassinets dybe ende og der bruges IKKE bælte og / eller svømmevinger! Udover træneren på kanten vil der være hjælpetrænere i vandet eller på kanten for, at hjælpe svømmerne.
Bassin	I det store bassins dybe ende (dybde 4 m.)
Forventninger til svømmeren	Holdet er fortsættelse af "Blæksprutter". Der kræves stor fortrolighed med vandet. Det forventes at svømmeren har opnået de færdigheder der trænes på Krabbe- og Blæksprutte holdene. Børnene skal bruge svømmebriller - ikke dykkermaske.
Målsætning	Der fokuseres på crawl og rygcrawl, så svømmerne opnår gode færdigheder og bliver trygge ved at opholde sig i den dybe ende af bassinet. Hovedspring / Udspring / Startspring øves.
Beskrivelse	Der er stadig fokus på leg og sjove aktiviteter, så svømningen læres gennem leg.

	Efter en sæson på Lakse holdet forventes det, at svømmeren kan eller har kendskab til følgende elementer: • Glid fra kant • Spring fra kant, skammel eller vippe • Dykke • Crawlvejtrækning • Koordinere vejtrækning • Rotation, kolbøtter, stå på hænder • Mave og rygbalance • Fremdriftsmetoder og retnings skift • Armtag / bentag og skodøvelser • Vandtrædning • Længere distancer • Træne crawl og rygcrawl
Forbehold	Vi forbeholder os retten til at ændre eller aflyse hold hvis der er for få tilmeldte eller manglende trænerressourcer.
Adfærd og deltagelse på holdet	For at sikre et trygt og positivt læringsmiljø for alle deltagere, forbeholder vi os retten til at afbryde et barns deltagelse på holdet, hvis vedkommende gentagne gange udviser en adfærd, der forstyrrer undervisningen, ikke følger anvisninger eller påvirker de øvrige deltageres eller træneres oplevelse negativt. Denne vurdering tages af træner og en fra svømmeudvalget.

Holdnavn	Haj
Aldersgruppe	Haj holdet er fortsættelse af "Laks" og svømmeskolens sidste hold. Der svømmes på langs af bassinet (25 m bane).
Bassin	I det store bassins dybe ende (dybde 1,2 - 4 m.)
Forventninger til svømmeren	Holdet er fortsættelse af "Laks". Der skal være opnået gode færdigheder fra laksholdet da der både dykkes og svømmes meget. Børnene skal bruge svømmebriller - ikke dykkermaske.
Målsætning	Svømmeren skal kunne svømme 100 meter i disciplinerne rygcrawl, brystsvømning og crawl uden længere pauser. Skal kunne svømme mere end 1000m til distancesvømning. Dykke fra kant eller skammel til bund (4m) Udspring fra forskellige højder

Beskrivelse	Undervisningens indhold fokusere fortsat på sjove og konstruktive lege og aktiviteter, så svømningen læres gennem leg. Svømmernes færdigheder i rygcrawl, brystsvømning og crawlsvømning videreudvikles Alle vendinger og vejtrækning i alle tre stilarter skal være på plads.. Efter en sæson på Haj holdet forventes det, at svømmeren kan eller har kendskab til følgende elementer: • Spring på forskellige måder • Dykke på dybt vand • Udspring fra forskellige højder • Dykke og samle ting op fra dybt vand • Effektiv vejtrækning • Koordinere vejtrækning med arm og ben bevægelser • Vandakrobatik • Saltovendinger • Selvredning og bjærgning • Længere distancer • Rutineres i rygcrawl, brystsvømning og crawl
Forbehold	Vi forbeholder os retten til at ændre eller aflyse hold hvis der er for få tilmeldte eller manglende trænerressourcer.
Adfærd og deltagelse på holdet	For at sikre et trygt og positivt læringsmiljø for alle deltagere, forbeholder vi os retten til at afbryde et barns deltagelse på holdet, hvis vedkommende gentagne gange udviser en adfærd, der forstyrrer undervisningen, ikke følger anvisninger eller påvirker de øvrige deltageres eller træneres oplevelse negativt. Denne vurdering tages af træner og en fra svømmeudvalget.

Holdnavn Adventure

Aldersgruppe Svømmeklubbens hold for de lidt erfarne teenagere, der godt vil prøve sig selv lidt af. Aldersgruppe: Fra 11 - 17 år

Bassin Primært i det store bassin i den dybe ende

Forventninger til svømmeren Det forventes, at når du tilmelder dig holdet, at du er i stand til at svømme på dybt vand

Målsætning Ved at prøve forskellige ting, der relaterer sig til svømning at skabe en lyst til at bruge vand til fitness og leg og samtidigt at fastholde teenageres interesse for at komme i svømmeklubben og derved at opnå yderligere færdigheder inden for svømning, som ikke relaterer sig til banesvømning.

Beskrivelse Dette er holdet, der henvender sig til teenager, der vil opleve, hvad en svømmehal også kan bruges til. Som navnet siger, er det her oplevelserne ligger, med oplevelser er det meningen, at vi skal prøve ting som udspring,

forskellige former for styrketræning, måske tage udfordringen op med open water svømning, synkronsvømning, wellness og vandpolo. Holdet sætter ingen grænser for, hvad der kan prøves. Holdet vil prøve de forskellige ting i moduler, så der vil f.eks. være nogle gange med udspring, så nogle med synkron, mens vi ind imellem også bruger tid på noget styrketræning. Du vil også selv kunne være med til at bestemme, hvad der skal leges med. Når sessionen er færdig, er du mere fit og lidt af en strandhaj, der har fået udbygget flere færdigheder inden for svømning og det at bevæge sig i vand, helt sikkert har du haft en sjov sæson med grin og sjov og fået flyttet dine grænser lidt.