

Svømmeskolekoncept, Herlev svømning

Undervisningen i vores svømmeskole er baseret på undervisningsprincipper, hvor de grundlæggende færdigheder er i fokus. De grundlæggende færdigheder handler om at børnene gennem mange forskelligartede øvelser og lege arbejder med balance, vejtrækning, bevægelse og elementskifte.

Ved at holde fokus på øvelser, der tager udgangspunkt i disse færdigheder, opnår børnene en tryghed ved vand, der giver bevægelsesfrihed og dermed bedre mulighed for indlæring af stilarterne. Derfor bruger vi meget tid på vores svømmeskolehold på øvelser, der har til formål at træne børnenes grundlæggende færdigheder, så de eks. er trygge ved at flyde og dykke. Ofte øves færdighederne gennem leg, men det er altid leg med formål.

Alle børn i vores svømmeskole modtager ved tilmelding til et svømmeskolehold 'Min Svømmebog'. 'Min Svømmebog' er et koncept, der er udviklet af udviklet af DGI svømning og tilpasset Herlev Svømning.

I 'Min Svømmebog' kan man følge sin udvikling i form af mærker, der opnås efterhånden som man lærer forskellige færdigheder. Øvelserne til hvert mærke øves over en længere periode – ofte med mange forskellige øvelser, der eks. stiler mod at børnene bliver i stand til at hoppe i vandet uden hjælp eller hente ting på bunden. 'Min Svømmebog' bruges på svømmeskole 1-4.

Der afholdes 4 mærkeuger og to opsamlingsdage årligt.

En anden stor del af undervisningen i vores svømmeskole udgøres af målene i vores Delfinprøver. Udgangspunktet for Delfinprøverne er ligeledes arbejdet med de grundlæggende færdigheder, men da Delfinprøverne markerer afslutningen på sæsonen, har de størst fokus på bevægelsen – altså at børnene i løbet af sæsonen er blevet i stand til at bevæge sig fremad i vandet.

Delfinprøverne uddeles hvert år i maj måned.

Eksempler fra øvelserne i 'Min Svømmebog' samt et Delfindiplom ses nedenfor.

Har du spørgsmål til vores svømmeskolekoncept og principperne bag vores undervisning er du altid velkommen til at kontakte os på:
kontor@herlevswim.dk



DIPLOM

Delfin 2

Diplom til: _____

Du har i sæson 2018/19 gået på Svømmeskole 2

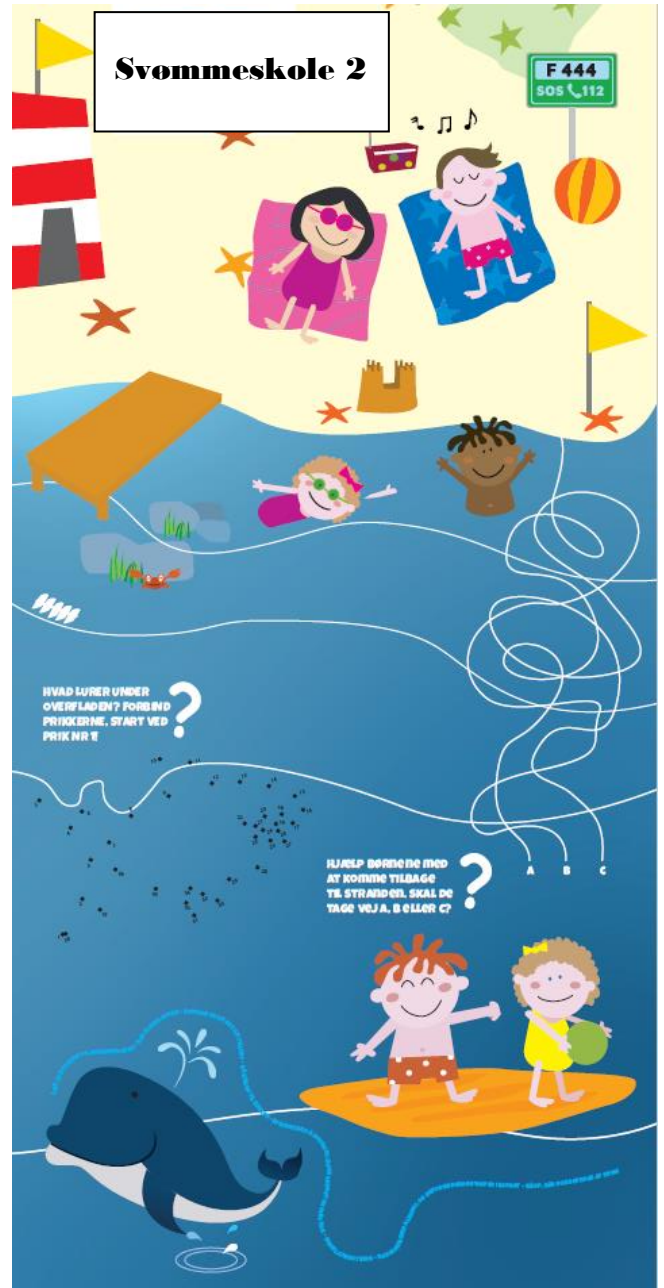
Du er blevet undervist i og har lært følgende:

- Hoppe i og svømme på det dybe vand
- Svømme 25 m. crawlben.
- Svømme 25 m. rygcrawlben.
- Svømme 10 m. butterflyben.
- Svømme 25 m. crawl eller rygcrawl
- 50 m. crawl
- 50 m. rygcrawl
- Træde vande.
- Vise crawlvejtrækning til siden

Tillykke!

Dato

Træner



VORES MÆRKER

I SVØMMEHALLEN / HOLD 1

MÆRKE nummer 1

- Komme i vandet uden hjælp
- Puste bobler i vandet med næsen
- Holde balancen i vandet, lab, gå og op

MÆRKE nummer 2

- Holde vejret under vandet i 5 sekunder
- Rutch i vandet fre stor plede
- Holde balancen på et redskab
- Bønsparke på mave og ryg

MÆRKE nummer 3

- Forlæns- og baglæns delfinhop
- Sids på et redskab
- Afslæt fre væggen på mave/side/ryg
- Hoppe og puste rytmisk

MÆRKE nummer 4

- Dykke med store ørmeag
- Springe i vandet fre kanten
- Sids på bunden
- Flyde-særl

PÅ STRANDEN / HOLD 2

MÆRKE nummer 5

- Trykkes under vandet som kugle
- Svømme 15 meter hundseværmning
- Springe i vandet som en bombe
- Krokodillevejtrækning

MÆRKE nummer 6

- Rygcrewleban
- Brystarme med delfinban
- Delfinhop med ørmeag
- Sids på bunden i 5 sekunder

MÆRKE nummer 7

- Forlæns- og baglæns kolbette uden pause
- Crewl og rygcrewl
- Fre mødes til mødes – uden et røre vandet
- Puste el luft ud af lungeme over 10 sekunder

MÆRKE nummer 8

- Crewlban på siden
- Fled fry med crewlban
- Glide ned i vandet og slætte ef
- Sids el, ligge på bund 10 sekunder