



SUF – Svømning

Starter ny sæson Mandag d. 24-August-2020 KL 15:30 i Nordals Idrætscenters Svømmehal

Svømmetræning er opdelt i 30 min. Opvarmning/undervisning og 30 min fri leg, hvor de lærte teknikker flittigt bliver brugt af børnene, både bevist og ubevist.

Der vil være nogen undervisnings gang hvor der kun vil være frit leg.

Husk! Børnene må ikke komme i vandet før instruktørerne har givet lov til det, og husk gerne børnene på hygiejnereglerne i svømmehallen.

Tilmelding er først til mølle via mail: vandplask@suf-als.dk husk at skrive:

- Navn
- Fødselsdato (IKKE Cpr.)
- Tlf. nummer til begge forældre
- E-mailadresse
- Hvilket hold barnet skal tilmeldes

Træningstider

Vi træner om mandagen fra kl. 15:30 til kl. 16:30

Sæson 2020/2021 starter 24 August 2020 og kører til og med 26 April 2021

Ferie og lukkedage

Vi følge skolekalenderen, så når der er skoleferie, er der ingen svømmetræning.

Der er heller ikke svømning på helligdage.

Forældresvømning

Vi har 2 dage hvor vi gerne vil opfordre forældre og søskende til at være med til svømning.

Det er til Juleafslutning d. 16 December 2020 og sæson afslutning d. 26 April 2021

Kontingent

Svømme kontingent for efterårssæson 2020/2021 er 400,- dkk



Pladser

Der er begrænsede pladser på vores svømmehold, derfor går vi efter først til mølle-princippet.

Når man ikke at få en plads, kan barnet skrives op på venteliste og kan komme med i tilfælde af at nogen springer fra.

Frivillige

Der er pt brug for 1 extra instruktør. Har du mod på at være med eller vil høre nærmere om hvad vi laver så kontakt os på vandplask@suf-als.dk eller ved svømning.

Vandplask (fra 0.klasse og op)

Vandplask er vores hold til børn der ikke kan svømme, børn der er usikker i vand eller børn der ikke er tryk ved ikke at have fast grund under fødderne. Vi træner i det lille bassin med brug af mange forskellige redskaber og leg.

Vores primære mål for børnene i Vandplask er:

- At opnår tryghed i vand
- At lære sikkerhedsreglerne i svømmehallen
- At få en naturlig kropsfornemmelse i vand
- At lære og forstå opdrift i vand
- At svømme og færdes i lav vand uden hjælpemidler
- Tilvænning til det dybe bassin

Men ikke mindst at skabe og fremme barnets selvtillid og forståelse af sin krop.

Der er plads til 16 børn på holdet som drives af 1 instruktør og 1 hjælper.

Flipper (let øvede)

Flipper er vores let øvede hold, der er for børn der skal lære at svømme og færdes på dybt vand uden hjælpemidler. Vi træner i det store bassin ved 1,6m dybde, med brug af forskellige redskaber, leg og lidt mere intensiv træning.

Vores primære mål for børnene i Flipper er:

- At opnår tryghed på dybt vand
- At svømme sikkert på dybt vand uden hjælpemidler
- At få en naturlig kropsfornemmelse ved dykning
- At få introduktion til forskellige svømmeteknikker
- At blive rutinerede svømmere

Undervisningen tager udgangspunkt i basale færdigheder som at flyde, dykke og fremdrift. Vi øver forskellige svømmetekniker, styrke og udholdenhed og stræber efter at lære børnene at blive rutinerede og sikre svømmere.

Der er plads til 12 børn på holdet som drives af 1 instruktør.

Hajerne (øvede)

Hajerne er vores mest øvede hold. Her har vi vores mest erfarende svømmere op til 9 klasse.

Vi træner i det store bassin ved 4m dybde, med intensiv træning, vandsport og dykning.

Vores primære mål for Hajerne er:

- At opnår ansvarsbevidsthed i og omkring vand
- At opnå rutinerede dykkere / svømmere
- At lære at færdes og sikkerhed ved spring og vipper
- At lære og øve forskellige spring
- At introducere børn og unger til vandsport

Undervisningen tager udgangspunkt i dykning, svømning og spring. Vi øver meget dykning, opsamling fra bunden af bassinet og bjergning på dybt vand. Vi øver hovedspring og spring fra vipper men også en del svømning og styrke.

Der er plads til 12 børn på holdet som drives af 1 instruktør.

Flere informationer findes på <http://www.suf-als.dk/> under faneblad Svømning.