

# Til børn i børnehavealderen

## Forældre/barn holdet.

Dette hold træner nede i Vandhuset om tirsdagen.

## Svøm 1 holdet (3-9 år)

Dette hold træner 3 forskellige dage nede i Svømmehallen på UCN

Formålet for begge hold er at gøre børnene trygge ved vand. Når de bevæger sig i vand, er fornemmelsen i kroppen en helt anden end på landjorden. Det er derfor vores primære mål at få børnene gjort trygge ved vand, så de på den måde kan finde op og ned uden at blive bange når hovedet kommer under vand.

Vi bruger alle de hjælpemidler der skal til for at skabe tryghed i vandet; vinger, bæltter, hajfinne, søslange og plade.

På forældre/barn holdet er forældrene med i vandet for at hjælpe til. På Svøm 1 er der 2 hjælpetrænere i vandet der kan holde i hånd, heppe og tilskynde til modighed.

Al undervisning tager udgangspunkt i leg og sjove aktiviteter i vandet så vi får øvet de 4 områder, som er så vigtige at mestre for at kunne færdes sikkert i vand.

- Balance (fx kolbøtter under vand, rotation omkring egen krop og flyde på mave og ryg.)
- Vejtrækning (fx at holde vejret under vand, puste ud under vand)
- Elementskift (fx at hoppe i vandet fra kanten)
- Bevægelse (fx fremdrift i vand, med og uden hjælpemidler)

Se mere på - [www.S68.dk](http://www.S68.dk)

HJØRRING



SVØMMEKLUB

# Til børn i børnehavealderen

## Forældre/barn holdet.

Dette hold træner nede i Vandhuset om tirsdagen.

## Svøm 1 holdet (3-9 år)

Dette hold træner 3 forskellige dage nede i Svømmehallen på UCN

Formålet for begge hold er at gøre børnene trygge ved vand. Når de bevæger sig i vand, er fornemmelsen i kroppen en helt anden end på landjorden. Det er derfor vores primære mål at få børnene gjort trygge ved vand, så de på den måde kan finde op og ned uden at blive bange når hovedet kommer under vand.

Vi bruger alle de hjælpemidler der skal til for at skabe tryghed i vandet; vinger, bæltter, hajfinne, søslange og plade.

På forældre/barn holdet er forældrene med i vandet for at hjælpe til. På Svøm 1 er der 2 hjælpetrænere i vandet der kan holde i hånd, heppe og tilskynde til modighed.

Al undervisning tager udgangspunkt i leg og sjove aktiviteter i vandet så vi får øvet de 4 områder, som er så vigtige at mestre for at kunne færdes sikkert i vand.

- Balance (fx kolbøtter under vand, rotation omkring egen krop og flyde på mave og ryg.)
- Vejtrækning (fx at holde vejret under vand, puste ud under vand)
- Elementskift (fx at hoppe i vandet fra kanten)
- Bevægelse (fx fremdrift i vand, med og uden hjælpemidler)

Se mere på – [www.S68.dk](http://www.S68.dk)

HJØRRING



SVØMMEKLUB

