



Svømmeskolen

Svømmeskolen er svømmeklubben Opnørs tilbud til de 5-11 årrige.

Nøgleord for undervisningen i svømmeskolen er: **Fortrolighed og tryghed med vandet og indlæring gennem leg.**

Det er svømmeskolens målsætning, at børnene under trygge rammer skal føle og opleve vandet som et naturligt og sjovt sted at være og igennem leg lære at svømme.

Svømmeskolen er delt op i 4 hold. Det er for målrettet at kunne give børnene den rigtige undervisning på det trin, det enkelte barn er klar til.

Sælerne

Barnet starter som "Sæl" i den lave ende af bassinet og leger sig gennem en periode, hvor det bliver fortroligt med vandet. Først lidt opvarmning på land og så er det ellers i bassinet, det foregår. Gennem leg, skal børnene forsøge at tilegne sig nedenstående færdigheder.

Målsætning for sælerne:

- FORTROLIGHED OG TRYGHED MED VANDET
- Kunne flyde på ryg og mave uden hjælp
- Kunne trække vejret over vand og puste ud under vand
- Kunne holde hele hovedet under vand
- Kunne balancere på redskaber i vandet
- Kunne svømme – "pæne ben" på maven
- Kunne rygsvømning – "pæne ben", med plade
- Ingen brug af luffer og skal have "smidt" bæltet flere gange
- Spring – både fra den høje og fra den lave bassinkant. Skal kunne springe selv, uden luffer eller plade



Delfinerne

I svømmeskolens forløb bliver man dernæst "Delfin", og kan nu komme med ud i den midterste del af bassinet. Her går man lidt mere målrettet til værks. Børnene stifter nærmere bekendtskab med svømmearterne, ligesom der også trænes i hovedspring fra kanten og spring fra vippen.

Målsætning for delfinerne:

- FORTROLIGHED OG TRYGHED MED VANDET
- Kunne svømme uden bælte
- Kunne dykke hen og ned (uden at holde sig for næsen)
- Kunne flyde og balancere med redskaber (udvidet i forhold til Sælerne)
- Kunne hovedspring fra kant
- Kunne springe fra 1-meter vippen
- Kunne rotation i crawl og ryg
- Kunne rytmen i crawl (arme)
- Kunne fly-bevægelser
- Kunne den basale crawl-teknik: Hovedet i vand, med arme, lidt rotation
- Kunne afsæt og glide gennem vandet
- Kunne vejtrækning til siden i crawl
- Kunne slå kolbøtter i vandet
- Kunne holde vejret i minimum i 10 sekunder under vand
- Kunne trække vejret gennem næsen med vand i munden

Hajerne

I den dybe ende af bassinet holder "Hajerne" til. De er blevet så rutinerede, at de også træner hovedspring fra skammel og spring fra 3-meter vippen.

Målsætning for hajerne:

- FORTROLIGHED OG TRYGHED MED VANDET
- Kunne hovedspring fra skammel og spring fra 3-meter-vippen
- Kunne crawl med vejtrækning til siden, arm, rytme og rotation
- Kunne rygcrawl (de basale grundtræk)
- Kunne fly-bevægelser (udvidet i forhold til Delfinerne)
- Kunne svømme med brystarmtag
- Kunne sætte af, flyde og glide
- Kunne dykke ned
- Kunne balanceøvelser (udvidet i forhold til delfinerne)
- Kunne trække vejret gennem næsen med vand i munden



Superhajerne:

Børnene er nu blevet så rutinerede, at de er 100% trygge i vandet og kan de basale svømmetekniker. "Superhajerne" får på dette hold større udfordringer for herved at automatisere det lærte.

Børnene får også et lille indblik i, hvad Juniorholdet (talentholdet) og K-holdene er. Det er de næste trin Opnør kan tilbyde.

- FORTROLIGHED OG TRYGHED MED VANDET
- Øve crawl med vejrtrækning til hver 3. armtag og flot rotation
- Øve vendinger (de basale træk)
- Øve fly (de basale træk)
- Øve startspring
- Øve grundlæggende brystteknik
- Øve afsæt på ryg og mave
-

Trænerne:

ALLE vore trænere har gennemgået et livredder- og genoplivningskursus, som bliver genopfrisket mindst én gang årligt. Trænerne er alle aktive eller forhenværende konkurrencesvømmere med stor erfaring, ekspertise, kurser og ikke mindst lysten til, igennem tryghed og leg, at hjælpe jeres børn med at tilegne sig de basale svømmetekniker.

Der er én ansvarlig træner for hvert hold. Han / hun forestår og planlægger undervisningen. Hertil kommer vore dygtige hjælpetrænere, som hjælper til både i vandet og fra bassinkanten. Vore trænere er nøje udvalgte med henblik på individuelt, at kunne hjælpe det enkelte barn.

Der skal være hjælp til alle børn – også de stille og generte og dem, der er bange for vandet.

Ud over trænerne er der altid en voksen til stede, der kan hjælpe børnene med at få svømmebælter, armluffer og svømmebriller på og af, svare på spørgsmål fra børn og voksne og have det overordnede overblik i svømmehallen.

Forældredag:

Der er forældredag den 1. lørdag i hver måned. Alle andre dage er forældrene henvist til, at kikke på gennem glassdøren. Dette gør vi for, at ha børnenes fulde koncentration i undervisningen og for at mindske den efterfølgende rengøring i svømmehallen.