

Gravid svømning

Gravidsvømning foregår i Forum Horsens varmtvandsbassin. Bevægelse i vand er den bedste motion for gravide. Fysisk og psykisk velvære under graviditeten. Svømning afhjælper bl.a. graviditetsgener. Der vil være fokus på bækkenbund og vejtrækning. Dette hold er for dig som ønsker at styrke relevante muskelgrupper, f.eks. mave, ryg og hofter. Forbereder dig fysisk på din fødsel. Du træner uden at overanstrenge dig og kroppen. Der er tilknyttet erfaren instruktør indenfor gravid svømning.

Forum mandag kl. 21 – 22.

Babysvømning:

Forælderen og barnet arbejder tæt sammen om barnets fortrolighed med vandet. Der arbejdes med sansemotorisk stimuli, tilpasset barnets alder. For børn i alderen ca. 8 uger til og med 3 år. Med barn og EN forældre i vandet.



Gennem øvelser, legeaktiviteter og selvlivredning, lærer barnet at begå sig selvstændigt i vandet. Vi arbejder med sansemotorisk stimuli, tilpasset barnets aldersmæssige og motoriske niveau.

Lindehøj Centret søndag mellem 9.30 – 13.00. ½ times varighed.

Familiehold:

Familiesvømning er et tilbud til de familier der bare godt kan lide at være i svømmehal med hinanden, både forældre og børn. Til familiesvømning tilmelder man hver familiemedlem. Holdet er for familien og man skal derfor melde både forældrene og børnene på holdet. Det oplyses at børnene er max. 6-7 år gamle.

Vi har oprettet flere hold i år, både i Bankager og Forum. Der er tilknyttet to instruktører og der er mulighed for at lave en masse fælles lege eller bare være familien samlet i bassinet. Enkelt undervisning kan også forberedes. Snak med instruktørerne om hvad I har af ønsker.

Forum: Fredag kl. 17.20 – 18.00 – Søndag kl. 16.20 – 17.00

Bankager: Lørdag kl. 11.00

Plask og Leg:

Gennem lege og sjove øvelser vænnes børnene til vandet og forberedes til den mere formaliserede svømmeundervisning. Vi har til denne nye sæson valgt at ændre plask & leg holdene. Der har tidligere været alt for stor forskel på børnene alder. Holdet er for børn, som har været på baby svømmehold, eller som ikke er helt trygge ved at være i vandet. Og holdet er uden forældre. Alderen er ca. 3 - 6 årige. Og holdet inden børnene kommer på begynderhold.

Med lege og øvelser vænnes børnene til vandet. På denne måde forberedes børnene på den senere svømmeundervisning.

Målet er at lære børnene gennem leg og sjove øvelser at kunne begynde den generelle svømmeundervisning på begynderhold

Følgende elementer foregår på plask og leg hold.

- Lære at flyde
- Lære at få hovedet under vand
- Lære vandtræknings øvelser
- Dykke

Og mange flere sjove aktiviteter.

Bankager: Lørdag 11.30 + 12.00 + 13.10.

Forum: Fredag 2 hold kl. 16.00 + 2 hold 16.40. + Søndag kl. 17.40

Begynderhold børn:

Stadig leg og legende aktiviteter. Her arbejdes med basale færdigheder såsom at lære at flyde og glide i vandet ved egen hjælp. Målet med undervisningen er, at børnene ved egen hjælp kan flyde og glide på mave og ryg, svømme rygcrawl og crawlben med plade, dykke efter ringe på bunden samt springe i vandet fra kanten.

På dette hold er børnene er i vandet uden deres forældre. Som udgangspunkt kan man starte på begynderhold, når man skal i skole. For de fleste børns vedkommende omkring 6 års alderen.

Til hjælp og støtte for børnene anvendes svømmeplader i undervisningen, svømmebælter kan anvendes efter behov, men ingen armvinger.

Begynderholdene indeholder flg. elementer:

- Vandtilvænnning: glide, flyde, dykke, få hovedet helt under vand.
- Hoppe i vandet og hoppe fra kant ned i vandet
- Bevæge sig rundt i vandet ikke nødvendigvis at svømme.
- Indlæring af crawl
- Indlæring af rygcrawl
- Kendskab til brystsvømning
- Kendskab til butterfly i form af delfin的角度 mv.

En stor del af undervisningen vil foregå gennem leg og legende aktiviteter. Børnene skal arbejde med basale færdigheder som bevægelse, balance og vejtrækning. Børnene vil beskæftige sig med glide/flydeøvelser, puste- og vejtrækningsøvelser, spring fra kant og dykning. Børnene introduceres til crawl og rygcrawl samt brystsvømning. Sikkerhed ved færdsel i en svømmehal vil også indgå i undervisningen. Målet med undervisningen er, at børnene ved egen hjælp kan flyde og glide på mave og ryg, svømme rygcrawl- og crawlben med plade, dykke efter ringe på bunden samt springe i vandet fra kanten.

Bankager Svømmehal:

Mandag mellem 16.00 – 18.00

Onsdag kl. 16.00 og kl. 17.20

Torsdag kl. 16.00 og 16.40

Fredag kl. 16.00 – 18.00

Lørdag kl. 12.30 – 13.10 og mellem 13.40 og 15.40.

Søndag mellem 12.00 – 13.20

Forum:

Fredag mellem 16.00 – 18.00 (på tværs i 25.m. bassin)

Fredag kl. 18.00 og kl. 19.20 (varmtvandsbassinet)

Lørdag mellem 16.00 – 18.00 (varmtvandsbassinet)

Søndag kl. 17.00 og 18.20 (begge varmtvandsbassinet)

Let øvede børn:

For børn der ikke er bange for vand, og holdet er efter begynderhold i niveau. Her forbedres svømmediscipliner som crawl og rygcrawl mens de andre discipliner introduceres. Der er stadig plads til sjov og leg. Holdet er forsættelse af begynderhold. Holdet er for børn der ikke længere er bange for vandet og som kan svømme nogenlunde frem og tilbage.

Følgende elementer er fælles for de let øvede hold:

- Forbedring af crawl
- Forbedring af rygcrawl
- Brystsvømning som en sammensat stilart
- Mere fokus generelt på teknik og introduktion til de 4 forskellige stilarter.
- Kendskab og øvelser med butterfly med armtag
- Hovedspring
- Vending (uden at stå på bunden) evt. kolbøttevending
- Lære at svømme i forskellige tempi – intervalsvømning
- Kendskab til medley

Der er stadig plads til leg og sjov. Der er under hold tilmelding mulighed for at tilmelde sig ekstra træning for let øvede, så børnene kan svømme to gange om ugen.

Tider: fortsat.

Bankager:

Tirsdag mellem 16.00 – 18.00

Torsdag mellem 17.20 – 18.40

Søndag mellem 13.20 – 14.40

Forum:

Fredag mellem 16.00 – 18.00

Fredag 18.40 (varmtvandsbassinet)

Lørdag kl.17.00

Øvede børn samt Tweens Øvede

For børn der svømmer godt, men fortsat skal have tilrettet teknikken. Distancerne er længere. Der sættes fokus på de forskellige svømmearter, samt videreudbygning af svømmearterne. Muligt springbræt til Konkurrenceafdelingen, eller til nogle af vores andre holdtyper. Holdet er for forsættelse af de let øvede hold. Holdet er for børn som svømmer godt, men hvor teknikken skal rettes til. Her trænes bl.a. i at kunne svømme længere distancer og på den lange bane.

Følgende elementer er fælles for Børn øvede:

- Crawl til at kunne svømme længere distance
- Rygcrawl til at kunne svømme længere distance
- Brystsvømning til at kunne svømme længere distance
- Videreudbygning af butterfly med arme- og bentag sammensat
- Medley – svømme hel medley serie
- Øve flere forskellige slags vendinger samt udspring fra kant.
- Fokus på den rette teknik.

På øvede hold bliver der forberedt til at kunne komme videre til Konkurrence afdelingen. Efter øvede hold er der også mulighed for helt andre hold og aktiviteter hvis du som svømmer ikke har interessen for konkurrence svømning. Desuden er der mulighed for at rykke videre til øvede børn 5/4. Hold hvor de øvede svømmere er blevet endnu dygtigere.

Der er under hold tilmelding mulighed for at tilmelde sig ekstra træning for øvede hold, så børnene kan svømme to gange om ugen.

Bankager:

Onsdag: Øvede 5 (7-10 år) kl. 16.40

Torsdag: Tweens øvede 4: kl. 18.40

Søndag: kl. 14.40

Forum:

Fredag mellem 16.00 – 18.00

Lørdag kl. 16.20 + 17.40

Ungdomshold:

For dig der gerne vil svømme baner, men ikke har et ønske om at blive konkurrence svømmer. Du kan få hjælp til at øve dig og blive bedre i de forskellige discipliner.

Forum: Lørdag kl. 16.20

Ungdomshold begynder:

Holdet henvender sig til unge der ikke har lært at svømme tidligere. Du har måske en drøm om at kunne svømme crawl eller en af de andre svømme discipliner, men har aldrig lært det ordentlig. Det her er holdet hvor du lærer svømning helt fra start eller fra niveau du er kommet til. Her vil også de helt basale emner som tryk i vandet indgå i undervisningen.

Bankager: Tirsdag kl. 20.00

Udspring - Begynder 1

Holdet er målrettet til de yngste begyndere. Det vil sige børn under 11 år, der enten aldrig har gået til udspring, eller som har prøvet at hoppe lidt fra vipperne. Det er ikke nødvendigt, at man er en god svømmer, for at starte til udspring, bare man tør at springe i det dybe bassin og kan komme ind til kanten. Træningen tager hensyn til, at der selv blandt begyndere kan være forskel på niveau, og på hvad man tør at kaste sig ud i, så der er plads til alle på holdet, og der er fokus på at det skal være sjovt at springe. Træningen starter med at børnene skifter til badetøj, og tager en T-shirt med til opvarmingen. Opvarmingen tager ca. 5- 10 minutter, og træning er på land hvor børnene vil lave forskellige øvelser, der vil forberede dem på de forskellige spring. F.eks. er det godt at slå en masse kolbøtter, så man leger den rullende fornemmelse ind i kroppen, inden man skal prøve at rulle i vandet som forberedelse til senere at prøve sin første salto. Der vil også være øvelser, der styrker balancen og forbereder springerne på bevægelserne i de forskellige grundspring..

Udspring – Begynder 2

Holdet er målrettet til de over 10 år. Det vil sige børn/voksne over 10 år, der enten aldrig har gået til udspring, eller som har prøvet at hoppe lidt fra vipperne. Det er ikke nødvendigt, at man er en god svømmer, for at starte til udspring, bare man tør at springe i det dybe bassin og kan komme ind til kanten. Træningen tager hensyn til, at der selv blandt begyndere kan være forskel på niveau, og på hvad man tør at kaste sig ud i, så der er plads til alle på holdet, og der er fokus på at det skal være sjovt at springe. Træningen

starter med at skifter til badetøj, tag en T- Shirt med til opvarmingen, som er 5-10 minutter på land. Her laver børn/voksne forskellige øvelser, der vil forberede dem på de forskellige spring. F.eks. er det godt at slå en masse kolbøtter, så man leger den rullende fornemmelse ind i kroppen, inden man skal prøve at rulle i vandet som forberedelse til senere at prøve sin første salto. Der vil også være øvelser, der styrker balancen og forbereder springerne på bevægelserne i de forskellige grundspring.

Udspring 3 - Voksen hold/forældrehold – Er forholdsvis. Hold 265.

Holdet er for alle voksne/forældre der er begyndere/har prøvet sig lidt på vipperne, tidligere springgymnaster og ellers alle andre der har lyst til at blive udfordret. Holdet er både for de voksne og jeres børn.

Forum: Fredag fra kl. 18.00

Voksen vandskræk:

For voksne med et stort ønske om at overkomme angsten for vandet for at lære at svømme. Det her er holdet for dig som voksen og som i få eller mange år har drømt om at kunne komme i vandet og bevæge dig rundt uden at have nogen skræk. Holdet er for jer voksne som måske slet ikke tør noget i vand eller nærmest ikke tør komme i en svømmehal. Vi starter helt fra bunden med bl.a. årsagen til din vandskræk og på holdet undervises der i det du har brug for. Der er to instruktører tilknyttet holdet og som også er med i vandet hvis det er nødvendigt for dig. her vil de helt basale emner som tryghed, gå rundt i bassinet, ved kanten m.v. puste i vandet og flere lege aktiviteter for at få din vandskræk kureret. Perfekt hold til dig som gerne vil på ferie med børn eller børnebørn og gerne vil kunne lære at bevæge dig rundt i et svømmebassin. Foregår i varmtsvandsbassin om tirsdagen kl. 21.

Voksen begynder:

Holdet henvender sig til voksne der ikke har lært at svømme tidligere, men dog kan flyde og svømme nogle meter i en "hjemmelavet" stilart. Eller også mestrer du brystsvømningen, men har en drøm om at kunne svømme crawl eller en af de andre svømme discipliner. Hvis du IKKE kan flyde og svømme en smule, henvises du til holdet Vandskræk.

Dette hold henvender sig til to typer:

Dig, der tidligere har gået på holdet Voksen vandskræk. Nu er du kommet i vandet og har overvundet den værste vandskræk, og der skal til at læres noget svømning og nogle flere øvelser der udfordrer din vandskræk, men stadigvæk i dit tempo.

Dig, der ikke er vandskræk, men bare aldrig har lært at svømme. Her på holdet vil du lære de basale færdigheder, der skal til for at man kan lære at svømme. Holdet foregår i

varmtvandsbassinet, hvilket er en fordel, hvis man endnu ikke selv kan svømme for at holde varmen.

Voksen Let øvede:

Holdet henvender sig til voksne der ikke har lært at svømme tidligere, men dog kan flyde og svømme nogle meter i en "hjemmelavet" stilart. Eller også mestrer du brystsvømningen, men har en drøm om at kunne svømme crawl eller en af de andre svømme discipliner.

Hvis du IKKE kan flyde og svømme en smule, henvises du til holdet Vandskræk Voksen

Forum: Onsdag kl. 21.

Motionshold:

Motionssvømning er for dig som selv ønsker at dyrke svømning som motion. En god mulighed for dig, som ønsker at svømme i eget tempo og dyrke motion sammen med andre. Motionssvømning er godt for sundheden, da svømning både styrker åndedræt, kredsløb og forbrændingen.

Der er tilknyttet instruktør, som kan hjælpe dig med at få lagt et program så du har noget at svømme efter og evt. nå dine mål. Instruktøren vil også kunne hjælpe og vejlede hvis der er svømmearter du har lyst til at få videreudviklet eller lært fra bunden.

Bankager: Torsdag

Forum: Mandag og torsdag kl. 21.

Vandgymnastik:

Bankager: Torsdag

På dette hold vil alle øvelser være til både kvinder og mænd, og en motionsform hvor alle kan være med, uanset alder, erfaring og svømme færdigheder. Der vil blive disket op med den bedste træning til både mænd og kvinder, fra svømning, vandgymnastik og vanderobic. Der er lagt op til leg i vand, og et godt grin.

TRI-Masters

Tri-Masters er for dig, der har lært at svømme og kræver mere udfordring. Holdet er for både gamle konkurrencesvømmere, der har lyst til at holde formen vedlige, triatleter der gerne vil optimere deres svømning og den målrettede og erfarne motionist, der ønsker god og seriøs træning.

Holdbeskrivelse og tider / sæson 2016



Der vil til hver træning være et program du kan følge, hvor der vil være forskelligheder alt efter, hvad dine ambitioner er. Til hver træning vil der også være en kompetent træner på kanten, som er klar med råd og vejledning.

Konkurrenceafdelingen:

Træning flere gange om ugen på et af klubbens konkurrencehold med henblik på stævner og konkurrence.