

Haletudser

Før sæsonstart forventes det at dit barn kan følgende:

- Minimum 5 år
- Dit barn skal have lyst til at lære at svømme og være i vandet
- Dit barn skal kunne være i vand ved hjælp af hjælpemidler
- Dit barn skal være introduceret til regler i svømmehallen
- Dit barn skal kunne følge trænerens anvisninger

Du kan forvente, at dit barn lærer følgende: Det kan tage flere sæsoner at mestre.

- Være tilvænnet vand
- Kan have hovedet delvis eller helt under vand
- Springe i vandet på benene fra den lave kant (evt. med hjælp)
- Kunne lave plaskeben på ryg og mave, enten med eller uden hjælpemidler
- Kunne bevæge sig ud på den dybe ende af bassinet med brug af hjælpemidler
- Kende og følge reglerne om færdsel i svømmehallen

Sælunger

Ved sæsonstart forventes det at dit barn kan følgende (slutkrav til haletudser):

- Være tilvænnet vand
- Kan have hovedet delvis eller helt under vand
- Springe i vandet på benene fra den lave kant (evt. med hjælp)
- Kunne lave plaskeben på ryg og mave, enten med eller uden hjælpemidler
- Kunne bevæge sig ud på den dybe ende af bassinet med brug af hjælpemidler
- Kende og følge reglerne om færdsel i svømmehallen

Du kan forvente, at dit barn lærer følgende: Det kan tage flere sæsoner at mestre.

- Være introduceret til crawl og rygsvømning
- Skal kunne svømme uden hjælpemidler på det dybe
- Skal kunne hoppe i vandet fra den høje kant
- Skal kunne svømme korrekte crawl- og rygcrawlben
- Skal kunne svømme med ansigtet under vand
- Være introduceret til kolbøtter og flydning
- Være introduceret til raketstart
- Skal være introduceret til butterfly-ben

Sæler

Ved sæsonstart forventes det at dit barn kan følgende (slutkrav til sælunger):

- Være introduceret til crawl og rygsvømning
- Skal kunne svømme uden hjælpemidler på det dybe
- Skal kunne hoppe i vandet fra den høje kant
- Skal kunne svømme korrekte crawl- og rygcrawlben
- Skal kunne svømme med ansigtet under vand
- Være introduceret til kolbøtter og flydning
- Være introduceret til raketstart
- Skal være introduceret til butterfly-ben

Du kan forvente, at dit barn lærer følgende: Det kan tage flere sæsoner at mestre.

- Være erfaren i crawl og rygsvømning
- Skal være introduceret til bryst
- Skal kunne svømme butterfly-ben med finner på.
- Være introduceret til hovedspring
- Aktivt selv kunne dykke under vandoverfladen med hele kroppen
- Kan lave kolbøtter i vandet
- Kan lave afsæt, og være introduceret til streamline (arme strakt over hovedet)
- Skal være introduceret til korrekt vejtrækning i crawl
- Skal kunne udføre simpel selvredning (træde vande)

Pingvin

Ved sæsonstart forventes det at dit barn kan følgende (slutkrav til sæler):

- Skal være introduceret til bryst
- Være erfaren i crawl og rygsvømning
- Skal kunne svømme butterfly-ben med finner på.
- Være introduceret til hovedspring
- Aktivt selv kunne dykke under vandoverfladen med hele kroppen
- Kan lave kolbøtter i vandet
- Kan lave afsæt, og være introduceret til streamline (arme strakt over hovedet)
- Skal være introduceret til korrekt vejtrækning i crawl
- Skal kunne udføre simpel selvredning (træde vande)

Du kan forvente, at dit barn lærer følgende: Det kan tage flere sæsoner at mestre.

- Kunne svømme korrekt crawl, rygsvømning og bryst
- Være erfaren i butterfly
- Skal kunne lave kolbøttevendinger
- Kunne lave hovedspring
- Kunne dykke dybt samt trykudligne
- Skal kunne udføre selvredning samt bjærgning af anden person

Ungdom:

U1:

Beskrivelse:

Du er som udgangspunkt tidligere talent- eller konkurrencesvømmer, men har ikke lysten til konkurrencer.

Kommer du ikke fra konkurrenceafdelingen, kommer du fra U2, eller din træner har vurderet, at dine færdigheder er herefter.

Du har kompetencer indenfor svømning og kender til og kan udføre de fire stilarter. Formålet med din videre svømning er at vedligeholde frem for videreudvikling dine kompetencer, samt at svømningens primære formål er at have det sjovt samt at få motion.

Sammenhold er i stort fokus på holdet.

Krav:

- Du kender de fire stilarter og kan udføre dem.
- Du kan læse, forstå og svømme programmer skrevet på tavle.
- Du møder positiv op til undervisningen.
- Du medvirker i at styrke det sociale på holdet.

Mål efter endt sæson:

- Du har stadig lysten til at svømme og have det sjovt i vand.
- Du har fået nye venner (eller har holdt kontakten til dem du allerede kender).

U2:

Beskrivelse:

Du kommer som udgangspunkt fra pingvinholdet, hvor du har udfyldt gældende mål, men har ikke lyst til at svømme i konkurrenceafdelingen. Alternativt kommer du fra U3, og har udfyldt målene fra U3.

Du har lyst til at svømme, have det sjovt i vandet og videreudvikle dine kompetencer.

Adgangskrav:

Du kan:

- Svømme som minimum crawl og rygsvømning
- Svømme på egen hånd uden hjælpemidler
- Svømme hele baner

Du har:

- Lyst til at lære at svømme bedre
- Lyst til at svømme på et hold hvor det sociale har stor betydning

Møl efter endt sæson. Det kan tage flere sæsoner at mestre.

- Du kan læse, forstå og svømme programmer skrevet på tavle.
- Du kan svømme de fire stilarter (Butterfly, rygcrawl, bryst og Crawl), eller hvad du og din træner har lavet som målsætning.
- Du har fået en dybere forståelse af svømmeteknik samt bevægelse i vand.
- Du har fået nye venner

U3:

Beskrivelse:

Du er som minimum i det år hvor du fylder 9 år og har ingen eller ringe erfaring med svømning. Du har lyst til at lære at svømme via blandt andet leg.

Du vil gerne have stort fokus på udvikling af dine færdigheder i vand.

Adgangskrav:

- Du er mellem 9 og 17 år.
- Du har lyst til at lære at svømme og opholde dig i vand
- Du er åben over for de aktiviteter underviseren planlægger

Mål efter endt sæson: Det kan tage flere sæsoner at mestre.

- Du er tryk i vand.
- Du har fået forståelse for bevægelse i vand.
- Du har tilegnet dig færdigheder indenfor stilarter der er relevant for din fremtidige træning. Herunder hovedsageligt crawl, bryst og rygcrawl.
- Du har fået nye venner.

Voksen hold:

Voksenafdelingen er opbygget af 4 forskellige niveauer, således at der er niveauer for alle, uanset ens udgangsposition samt Vandgymnastik.

V0 – Voksen begynder / vandskræk
V1 – Voksen teknik
V2 – Voksen Fokussvømning
V3 – Crawl og åbenvandshold

V0 – Vandskræk og begynder

Dette hold er for voksne som ønsker at lære at svømme, samt voksne der har vandskræk. På holdet bliver man introduceret til forskellige svømmestilarter på maven og ryggen, og man lærer at være tryk i vand.

Adgangskrav:

- Have lyst til at lære at svømme, men ikke har lært det.
- Være vandskræk/bange for at bevæge sig i det vandige element.

Forventede slutniveau:

- Vandtilvænnet
- Kan have hovedet under vandet
- Tryk i det vandige element på både mave og ryg, i hele bassinet.
- Kan svømme 2 sammenhængene baner problemfrit.
- Være introducerede til svømmestilarter på mave og ryggen.

V1 – Voksen teknik

Dette hold er fortsætter fra V0. På holdet læres de forskellige svømmeteknikker og der er fokus på at lære at svømme længere distancer uden pauser.

Forventede start niveau

- Vandtilvænnet
- Kan have hovedet under vandet
- Tryk i det vandige element på både mave og ryg, i hele bassinet.
- Kan svømme 2 sammenhængene baner problemfrit.
- Være introducerede til svømmestilarter på mave og ryggen.

Forventede slut niveau

- Skal kunne svømme 1000 m (40 baner) uden pauser, på under 30 min.
- Skal kunne svømme 200 m (8 baner) i crawl, rygcrawl/rygsvømning og bryst
- Skal kunne springe på hovedet i vandet.
- Skal kunne træde i vandet og kunne selvredning

V2 – Voksen Fokussvømning

Dette hold er for voksne som ønsker at finpudse deres teknik samt have mulighed for deltagelse til klubbens egne svømmestævner, arrangementer og master stævner, hvis dette ønskes. Holdet byder på individuel programtræning og individuel fokustræning således man opnår de ønskede forbedringer.

Forventede start niveau.

- Skal kunne svømme 1000 m (40 baner) uden pauser, på under 30 min.
- Skal kunne svømme 200 m (8 baner) i crawl, rygcrawl og bryst
- Skal kunne springe på hovedet i vandet.
- Skal kunne træde i vandet og kunne selvredning

Indhold:

- Fin pudsning af teknik på individuelt plan i alle stilarter
- Programtræning (skal følges)
- Fokustræning på individuelt plan

V3 – Crawl og åbenvandshold

Dette hold er for voksne som ønsker specifik træning indenfor crawl og åbenvandsvømning samt ønsker at deltage i åbenvandsarrangementer.

Der vil ikke være undervisning i åbent vand (hav) i løbet af sæsonen, men kun undervisning i bassin.

Forventede startniveau

- Skal kunne svømme 1000 m (40 baner) uden pauser, på under 30 min.
- Skal kunne svømme 200 m (8 baner) i crawl, rygcrawl og bryst
- Skal kunne springe på hovedet i vandet.
- Skal kunne træde i vandet og kunne selvredning

Vandgymnastikhold:

Orient svømning tilbyder to typer vandgymnastikhold, VG1 & VG2. Der er forskel på hvor i bassinet undervisningen foregår på de to typer af hold. På vandgymnastikholdene bliver konditionen, balancen, muskelstyrken samt udholdenheden udfordret.

VG1:

- Undervisningen vil primært foregå således at man har kontakt med bunden gennem undervisningen.
- Undervisningstiden er fastsat til 35 min.

VG2:

- Undervisningen kommer til at foregå i den dybe ende, således er det et krav at du skal kunne holde dig oven vande, samt kunne holde vejret med hovedet under vandet, uden problemer gennem hele undervisningstiden.

- Undervisningstiden kan variere mellem 35 og 55 min.

Forudsætninger for at deltage på begge hold:

- Skal være vandtilvænnet og tryk i vandet
- Skal kunne svømme
- Frisk på at give den gas
- Motiveret for at bevæge sig

Forventede indhold på VG1 & VG2:

- Konditionstræning, i form af intervaltræning og puls aktiverende øvelser med hele kroppen.
- Styrke og udholdenheds øvelser for de både de store og små muskelgrupper
- Styrkelse af balance og smidighed i hele bevægeapparatet.
- Indgå i en social relation, da der er god stemning på holdene