

Leg og plask:

❖ Hoppe kænguru hop i bassinet

- *Her menes at svømmeren tør hoppe og plaske rundt i bassinet uden at være bange for at få vand i øjnene.*
 - *At øvelsen hedder kænguru hop ligger selvfølgelig op til at svømmerne skal hoppe rundt som kængurer, men "tag" endelig andre dyr med i legen.*

❖ Puste bobler i vandet

- *Her menes at svømmeren tør tage munde helt under vandet, og næsen helt ned til/i vandet.*
 - *Kan gøres i forbindelse med ben plask ved kanten fx, kan gøres som afslutning på 10-20-30, kan gøres ved at lege med ufoerne – hvem kan vende deres ufo flest gange? Eller fx som en del af en afrika/rumrejse/dyrene i Zoo/jordomsejlings/pirat togt-historie.*

❖ Gå planken ud

- *Her menes at svømmeren kan begå sig oven på en stor plade og tør hoppe i vandet ude for enden af pladen – hjælp gerne svømmeren med en hånd for enden af pladen.*
 - *Øvelsens navn leder selvfølgelig tankerne hen mod et pirat-togt hvor man går planken ud. Det er en fin måde at få usikre svømmere til at hoppe i vandet uden at tænke over at de hopper i.*

❖ Ben plask med svømmefødder

- *Her menes at svømmeren – med svømmefødder på – kan ligge ved kanten og en plade og plaske med benene – vi er altså på vej mod crawl ben. Vend gerne svømmeren rundt på ryggen også, men vær opmærksom på at flere svømmere er bange for at være på ryggen i starten.*
 - *Lad endelig dette ske igennem en leg i stedet for en kedelig øvelse fra kant til kant, til kant, til kant...*

Nybegynder:

❖ 10-20-30 ... med hovedet under vandet

- Ønsket med denne øvelse er at få svømmeren til at blive fortrolig med at dykke hovedet under vand.
 - Kan varieres med at sige noget under vandet, sætte sig i skrædder-stilling, hente en ring osv.

❖ Begyndende crawl ben

- Denne øvelse foregår med plade, og også gerne svømmefødder – da svømmerne på denne måde strækker benene mere naturligt, og vi kan undgå de fleste "cykel ben". Vi er tættere på crawl ben end "plaske-ben" øvelsen fra leg og plask, men er selvfølgelig ikke i mål endnu. Det er dog helt fint at omtale benene som crawl ben.
 - Lad endelig dette ske igennem en leg i stedet for en kedelig øvelse fra kant til kant, til kant, til kant...

❖ Begyndende crawl arme

- Denne øvelse foregår med plade, og svømmefødder – og først når alle er stabile i "begyndende crawl ben" øvelsen. Det vil sige at alle kan komme fra kant til kant uden pause. Ved at have svømmefødder på under denne øvelse har svømmerne mere overskud til at koncentrere sig.
 - Svømmeren har ved midt på pladen med den ene hånd, og bruger den anden hånd/arm til at svømme crawl med. Vær opmærksom på at små svømmere helt naturligt kommer til at svømme skævt når de udfører denne øvelse. Det er en ligegyldig detalje – altså ikke værd at rette, det vigtige er at de får fornemmelsen for en-arms crawl arme.

❖ Hund og ejer

- Her er svømmerne delt ind i par og deles om en rund ring. De skiftes til at være hund og ejer. Ejeren skal kaste ringe, og hunden skal hente den igen...
 - En hund kan selvfølgelig ikke hente en ring med poten (foden) og skal helst gøre ☺

❖ Svømme på ryggen

- Denne øvelse starter med plade, men som sæsonen udvikler sig er det godt hvis svømmere kan svømme uden plade på ryggen til sidst.
 - Det er vigtigt at svømmeren har tillid til træneren, og vigtigt at tage det stille og roligt.

Let øvede:

❖ Dykke igennem en hulahopring

- *Denne øvelse starter gerne i det lille bassin med at svømme igennem en hulahopring i overfladen af vandet, og udvikler sig så til at foregå i det store bassin og under vandet.*
 - *Kan med fordel være en post i en forhindringsbane, på den måde står der ikke 15 svømmere og kigger på en træner og en svømmer der måske ikke har lyst til at dykke...*

❖ Affyre raketten

- *Denne øvelse går ud på at lære svømmerne om streamline princippet. Den foregår under vand og på maven.*
 - *Det vigtigste er at svømmeren fornemmer "glidet".*

❖ Svømme crawl ben med plade

- *Nu er vi kommet til det punkt hvor svømmeren kan svømme crawl ben fra kant til kant uden pauser. Det er ikke "cykel ben" men ligner rigtige crawl ben.*

❖ Svømme rygcrawl ben med plade

- *Nu er vi kommet til det punkt hvor svømmeren kan svømme rygcrawl ben fra kant til kant uden pauser og uden hovedet på pladen. Det er ikke "cykel ben" men ligner rigtige rygcrawl ben.*
 - *Svømmeren kan svømme med pladen over benene, så lærer de at have hovedet korrekt, og de kan mærke om de laver "cykel ben".*

❖ Lave en bombe

- *Svømmeren kan springe fra kanten og plaske i vandet uden problemer.*
 - *Nu begynder det også at blive sjovt at få hovedet under! Kan være en del af kongens efterfølger (med udspring) – kommer altid...*

Øvede:

- ❖ Springe i vandet fra hugsiddende
 - *Her tænkes på de indledende øvelser til et hovedspring. Men fra den lave kant.*
- ❖ Affyre raketten på ryggen
 - *Denne øvelse går ud på at lære svømmerne om streamline princippet. Den foregår under vand og på ryggen.*
 - *Det vigtigste er at svømmeren fornemmer "glidet".*
- ❖ Svømme crawl med begyndende vejrtrækning
 - *Her bygges der videre på en-arms crawlen, brug endelig svømmefødder for at lette arbejdet for svømmeren.*
- ❖ Svømme rygcrawl med lillefinger først i
 - *Nu kommer armene på i rygcrawlen, fokus ligger i at få lillefingeren først i, med armene tæt inde på ørerne.*
- ❖ Træde vande
 - *Dette gøres for at få føling med vandet og principperne i skodde-svømning.*
- ❖ Lave både baglæns og forlæns kolbøtter
 - *Øvelserne er ikke ment som salto-vendinger, men som forberedelse til disse.*

Viderekommende:

❖ Kan svømme delfin svømning

- *Øvelsen er en lille forsmag på fly.*
 - *Det er vigtigt at svømmeren tager sig tid til at få et ordentligt afsæt fra bunden.*

❖ Lave stående start spring fra kanten

- *Her bygges der videre på start springet fra hugsiddende stilling. Starter på den lave kant, bevæger sig i løbet af sæsonen op på den høje kant, for de der tør.*

❖ Svømmer crawl med høje albuer, korrekt hovedstilling og vejrtrækninger hver 3. arm tag

- *Brug gerne rigtige og forkerte udgaver af de 3 ting for at få svømmeren til at få en større viden og fornemmelse af svømningen.*
 - *Her kan bruges tommelcrawl, men ikke hypoxid træning.*

❖ Begyndende salto vending

- *Først ude i bassinet, senere ind mod væggen.*

❖ Svømmer rygcrawl med rotation og korrekt hovedstilling

- *Brug igen gerne rigtige og forkerte udgaver af de 2 ting for at få svømmeren til at få en større viden og fornemmelse af svømningen.*

❖ Kan lave en brystvending

- *Vigtigste fokus er samlede hænder – begge hænder på, uden at hænge i kanten.*

❖ Grundlæggende brystsvømning med glidende rolige bevægelser og god koordination

- *Lær gerne benene på kanten, og derefter hængene på kanten, og så i vandet.*
Armene er gode at øve ud over kanten for at sikre at hænderne ikke kommer for langt bagud.

Talentholdet:

- ❖ Kan lave hovedspring fra startskamlen
 - *Her er alle svømmere fortrolige med at starte fra skamlen, både med samlede ben og forskudte fødder.*
 - *Godt fokuspunkt at alle altid prøver på at dykke ud til 5 meter punktet (vendeflaget) i en start.*
- ❖ Svømmer crawl med s-armtag og benspark under vandet ved vendingen
 - *Rotation ved isæt, arbejder hen imod at trække vejret med et brilleglas over vand og et under vand. Efter vendinger arbejdes der med altid at sparke fra i streamline, samt bruge benene under vandet.*
- ❖ Kan lave korrekte crawl og rygcrawl vendinger
 - *Crawl vendingen skal udføres hver gang der er mulighed for det til træning – altså i alle crawl distancer over 25 meter. Rygcrawl vendingen udføres med sikkerhed i antallet af armtag indtil væggen. Varier meget gerne hastighed og afstand til væggen i træningen.*
- ❖ Svømmer rygcrawl med s-armtag og benspark under vandet ved vendingen
 - *Rotation ved isæt, med stille liggende hoved. Efter vendinger arbejdes der med altid at sparke fra i streamline, samt bruge benene under vandet.*
- ❖ Svømmer korrekt brystsvømning
 - *Laver armtaget med "pizzamand"-princippet. Udfører gode slyngende ben.*
- ❖ Kan svømme fly med svømmefødder, med kraftfulde ben og god koordination
 - *Foregår altid med svømmefødder, og kun 25 meter af gangen.*
- ❖ Kan lave korrekt fly vending
 - *Vigtigt at svømmeren ikke kommer til at "hænge" ved/i væggen.*

Konkurrenceholdet:

- ❖ Kan gennemføre livredderprøvens punkter
 - *Kan desuden lidt generel førstehjælp i forbindelse med det at være i hallen.*
- ❖ Kan lave 5 forskellige veludførte skoddeøvelser
 - *Vigtigt i forbindelse med catch og vandføling.*
- ❖ Kan dykke 25 meter under vandet uden vejtrækninger
 - *Gerne inden for de første 2 måneder på Konkurrenceholdet.*
- ❖ Kan svømme 50 meter korrekt fly uden pause
 - *Indenfor det første halve år på konkurrenceholdet.*
- ❖ Kan svømme 100 meter korrekt medley, med korrekte vendinger
 - *Også indenfor det første halve år på konkurrenceholdet.*
- ❖ Kan svømme 200 meter korrekt rygcrawl og bryst
 - *Indenfor de første 3 måneder på konkurrenceholdet.*
- ❖ Kan svømme 400 meter korrekt crawl uden pause
 - *Indenfor første sæson på konkurrenceholdet, gerne tidligere.*