

Uge	Forældre/barn	Plask og Leg	Børn Begynder Lavt Vand	Børn Begynder Dybt Vand
34	Velkommen i klubben, i hallen, på holdet og i vandet. Introduktion til tema.	Velkommen i klubben, i hallen, på holdet og i vandet.	Velkommen i klubben, i hallen, på holdet og i vandet.	Velkommen i klubben, i hallen, på holdet og i vandet.
35	Blomster tema med fokus på vandtilvænnning, hoppe i vandet, puste bobler og få ørene i vandet.	Vandtilvænnning med fokus på bevægelse i vandet og øve at få hovedet i vandet.	De 4 grundfærdigheder: Bevægelse, balance, vejrtækning og elementskifte.	De 4 grundfærdigheder: Bevægelse, balance, vejrtækning og elementskifte.
36	Zoologisk have tema med fokus på vandtilvænnning, hoppe i vandet, puste bobler og få ørene i vandet.	De 4 grundfærdigheder: Bevægelse, balance, vejrtækning og elementskifte.	De 4 grundfærdigheder: Bevægelse, balance, vejrtækning og elementskifte.	De 4 grundfærdigheder: Bevægelse, balance, vejrtækning og elementskifte.
37	Fødselsdagstema med fokus på vandtilvænnning, hoppe i vandet, puste bobler og få ørene i vandet.	De 4 grundfærdigheder: Bevægelse, balance, vejrtækning og elementskifte.	De 4 grundfærdigheder: Bevægelse, balance, vejrtækning og elementskifte.	De 4 grundfærdigheder: Bevægelse, balance, vejrtækning og elementskifte.
38	Sørøver tema med fokus på kropspositionen, øve at flyde og plaskeben på maven og ryggen.	De 4 grundfærdigheder: Bevægelse, balance, vejrtækning og elementskifte.	Svømning på maven med fokus på kropsposition, plaskeben fra hoften og hovedet i vandet med og uden hjælpemidler	Vejrtækning og vejrholdning , hvor der øves at komme helt ned til bunden.
39	Havets dyr tema med fokus på kropspositionen, øve at flyde og plaskeben på maven og ryggen.	Svømning på maven med fokus på kropsposition og plaskeben fra hoften med hjælpemidler.	Svømning på maven med fokus på kropsposition, plaskeben fra hoften og hovedet i vandet med og uden hjælpemidler	Svømme på siden (sideben) med fokus på vejrtækning til siden.
40	Strand tema med fokus på kropspositionen, øve at flyde og plaskeben på maven og ryggen.	Svømning på maven med fokus på kropsposition og plaskeben fra hoften med hjælpemidler.	Svømning på ryggen med fokus på kropsposition, plaskeben fra hoften og ørene i vandet med og uden hjælpemidler.	Svømme på siden (sideben) med fokus på vejrtækning til siden.
41	Ferie tema med fokus på kropspositionen, øve at flyde og plaskeben på maven og ryggen.	Svømning på maven med fokus på kropspostion og plaskeben fra hoften med hjælpemidler.	Svømning på ryggen med fokus på kropspostion, plaskeben fra hoften og ørene i vandet med og uden hjælpemidler.	Rotation maven til ryggen både når der flydes, svømmes og laves raketstarter.
42	EFTERÅRSFERIE	EFTERÅRSFERIE	EFTERÅRSFERIE	EFTERÅRSFERIE
43	Fælleskab med fokus på svømmerens trivsel med en masse lege.	Fælleskab med fokus på svømmerens trivsel med en masse lege.	Fælleskab med fokus på svømmerens trivsel med en masse lege.	Fælleskab med fokus på svømmerens trivsel med en masse lege.
44	Halloween tema ud fra de 4 grundfærdigheder: Bevægelse, balance, vejrtækning og elementskifte.	Svømning på ryggen med fokus kropspostion og benspark med hjælpemidler.	Grovmotorisk crawl med fokus på vindmølle arme og puste bobler mens man svømmer. Der øves også at vende fra maven til ryggen mens man flyder.	Grovmotorisk crawl med fokus på det korrekte armtag og vejrtækning til siden.
45	Jungle tema ud fra de 4 grundfærdigheder: Bevægelse, balance, vejrtækning og elementskifte.	Svømning på ryggen med fokus kropspostion og benspark med hjælpemidler.	Grovmotorisk crawl med fokus på vindmølle arme og puste bobler mens man svømmer. Der øves også at vende fra maven til ryggen mens man flyder.	Grovmotorisk crawl med fokus på det korrekte armtag og vejrtækning til siden.
46	En tur i rummet tema ud fra de 4 grundfærdigheder: Bevægelse, balance, vejrtækning og elementskifte.	Svømning på ryggen med fokus kropspostion og benspark med hjælpemidler.	Grovmotorisk rygcrawl med fokus på vindmølle arme. Der øves at vende fra maven til ryggen mens svømmeren flyder, og raketstarter helt udstrakt	Grovmotorisk rygcrawl med fokus på det korrekte armtag og rotation i overkroppen, samt afsæt fra kanten
47	Cirkus tema ud fra de 4 grundfærdigheder: Bevægelse, balance, vejrtækning og elementskifte.	De 4 grundfærdigheder: Bevægelse, balance, vejrtækning og elementskifte.	Grovmotorisk rygcrawl med fokus på vindmølle arme. Der øves at vende fra maven til ryggen mens svømmeren flyder, og raketstarter helt udstrakt.	Grovmotorisk rygcrawl med fokus på det korrekte armtag og rotation i overkroppen, samt afsæt fra kanten
48	Skiferie ud fra de 4 grundfærdigheder: Bevægelse, balance, vejrtækning og elementskifte.	Fælleskab med fokus på svømmerens trivsel med en masse lege.	Fælleskab med fokus på svømmerens trivsel med en masse lege.	Fælleskab med fokus på svømmerens trivsel med en masse lege.
49	Juletema , der øves sæsonens fokuspunkter.	Mærket laves i praksis og der uddeles mærke & diplom.	Mærket laves i praksis og der uddeles mærke & diplom.	Mærket laves i praksis og der uddeles mærke & diplom.
50	Juletema, da det der er jule- og sæsonafslutning	Jule- og sæsonafslutning fokus på leg, sjov og spas i vandet	Jule- og sæsonafslutning fokus på leg, sjov og spas i vandet	Jule- og sæsonafslutning fokus på leg, sjov og spas i vandet
Uge	Let Øvede	Øvede 1	Øvede 2	Ungdomshold
34	Velkommen i klubben, i hallen, på holdet og i vandet.	Velkommen i klubben, i hallen, på holdet og i vandet.	Velkommen i klubben, i hallen, på holdet og i vandet.	Velkommen i klubben, i hallen, på holdet og i vandet
35	Crawl med fokus på teknik i benspark, armtag, rotation og vejrtækning.	Crawlteknik med fokus på armtagstræk og rotation. Svømmeren påbegynder vendinger og undervandsarbejde.	Crawlteknik med fokus på armtagstræk, rotation og tempo, hvor der svømmes langt. Svømmeren øver vendinger og undervandsarbejde.	Crawlteknik: Fokus på armtagets træk under og over vandet og rotation. Svømmerne øver vendinger og undervandsarbejde. Fælleskab: Find på en ny måde at springe på.
36	Crawl med fokus på teknik i benspark, armtag, rotation og vejrtækning.	Crawlteknik med fokus på armtagstræk og rotation. Svømmeren påbegynder vendinger og undervandsarbejde.	Crawlteknik med fokus på armtagstræk, rotation og tempo, hvor der svømmes langt. Svømmeren øver vendinger og undervandsarbejde.	Crawlteknik: Fokus på armtagets træk under og over vandet og rotation. Svømmerne øver vendinger og undervandsarbejde. Fælleskab: Lav det højeste tårn af redskaber i svømmehallen.
37	Crawl med fokus på teknik i benspark, armtag, rotation og vejrtækning.	Rygcrawlteknik med fokus på koordination og tempo i benspark, armtag og rotation. Der øves videre på vendinger.	Rygcrawlteknik med fokus på koordination og tempo i benspark, armtag og rotation, hvor der svømmes langt. Der øves videre på vendinger.	Crawlteknik: Fokus på armtagets træk under og over vandet og rotation. Svømmerne øver vendinger og undervandsarbejde. Fælleskab: Rundbold i vandet.
38	Rygcrawl med fokus på teknik i benspark, armtag og rotation.	Rygcrawlteknik med fokus på koordination og tempo i benspark, armtag og rotation. Der øves videre på vendinger.	Rygcrawlteknik med fokus på koordination og tempo i benspark, armtag og rotation, hvor der svømmes langt. Der øves videre på vendinger.	Rygcrawlteknik med fokus på korrekt benspark, kontrolleret armtag, og rotation. Vendingsarbejdet forsættes. Fælleskab: Vandpolo
39	Rygcrawl med fokus på teknik i benspark, armtag og rotation.	Butterfly med fokus på bølgebevægelsen og korrekt benspark. Svømmeren påbegynder armtag.	Butterfly med fokus på bølgebevægelsen, korrekt benspark og armtag. Der øves også vejrtækning.	Rygcrawlteknik med fokus på korrekt benspark, kontrolleret armtag, og rotation. Vendingsarbejdet forsættes. Fælleskab: Stafet med hvilket holde fra den ene til den anden ende på tid.
40	Rygcrawl med fokus på teknik i benspark, armtag og rotation.	Butterfly med fokus på bølgebevægelsen og korrekt benspark. Svømmeren påbegynder armtag.	Butterfly med fokus på bølgebevægelsen, korrekt benspark og armtag. Der øves også vejrtækning.	Rygcrawlteknik med fokus på korrekt benspark, kontrolleret armtag, og rotation. Vendingsarbejdet forsættes. Fælleskab: Kryds og bolle
41	Hovedspring og crawl/rygcrawl teknik	Butterfly med fokus på bølgebevægelsen og korrekt benspark. Svømmeren påbegynder armtag.	Butterfly med fokus på bølgebevægelsen, korrekt benspark og armtag. Der øves også vejrtækning.	Bufferuge , hvor fokus er frit i denne uge både for teknik og fælleskab.
42 FRI	EFTERÅRSFERIE	EFTERÅRSFERIE	EFTERÅRSFERIE	EFTERÅRSFERIE
43	Fælleskab med fokus på svømmerens trivsel med en masse lege.	Fælleskab med fokus på svømmerens trivsel med en masse lege.	Fælleskab med fokus på svømmerens trivsel med en masse lege.	Fælleskab med fokus på svømmerens trivsel med en masse lege.
44	Introduktion til butterfly med fokus på flyarme og delfinben	Brystarme og flyben med fokus på bølgebevægelsen med kombination brystarmtaget.	Bryst med fokus på det korrekte benspark, og armtag. Der øves også rytme.	Buttefly med fokus på bølgebevægelse der leder til et korrekt benspark og armtag samt vejrtækning. Fælleskab: Gæt og grimasser..
45	Introduktion til butterfly med fokus på flyarme og delfinben	Brystsvømning med fokus på introduktion af brystben sammensat med brystarmtaget.	Korrekt med fokus på det korrekte benspark, og armtag. Der øves også rytme.	Buttefly med fokus på bølgebevægelse der leder til et korrekt benspark og armtag samt vejrtækning. Fælleskab: Sænke slagskib
46	Introduktion til brystarme , der sammensættes med flyben	Brystsvømning med fokus på introduktion af brystben sammensat med brystarmtaget.	Bryst med fokus på det korrekte benspark, og armtag. Der øves også rytme.	Buttefly med fokus på bølgebevægelse der leder til et korrekt benspark og armtag samt vejrtækning. Fælleskab: Undervands rugby
47	Opsummering af de tre stilarter - Crawl, Rygcrawl og Butterfly	Opsummering af de fire stilarter - Crawl, Rygcrawl, Butterfly og Brystsvømning	Opsummering af de fire stilarter - Crawl, Rygcrawl, Butterfly og Brystsvømning	Brystsvømning med fokus benspark og armtag, samt rytme. Fælleskab: Kædefangeleg
48	Fælleskab med fokus på svømmerens trivsel med en masse lege.	Fælleskab med fokus på svømmerens trivsel med en masse lege.	Fælleskab med fokus på svømmerens trivsel med en masse lege.	Brystsvømning med fokus benspark og armtag, samt rytme. Fælleskab: Synkronsvømning
49	Buffer-uge , hvor træneren bestemmer fokuset ud fra sæsonen.	Buffer-uge , hvor træneren bestemmer fokuset ud fra sæsonen.	Buffer-uge , hvor træneren bestemmer fokuset ud fra sæsonen.	Brystsvømning med fokus benspark og armtag, samt rytme. Fælleskab: Katten efter musen.
50	Jule- og sæsonafslutning	Jule- og sæsonafslutning	Jule- og sæsonafslutning	Jule- og sæsonafslutning