

Sæsonplan Svømmeskolen

Efteråret 2025



Formålet med Sæsonplanen

Formålet med sæsonplanen er at have en gennemtænkt plan for sæsonens undervisning af børn og unge i H2Odense Svømmeskole. Planen giver et overblik over de temaer vi følger i løbet af året, samt hvilke færdigheder den enkelte svømmer skal tilegne sig gennem sæsonen. Svømmerne modtager ved sæsonens afslutning - ved jul og sommer - et mærke og diplom, der fungerer som en guide til oprykning af den enkelte svømmer. Det skal give vores medlemmer en oplevelse af en fælles retning i Svømmeskolen, uanset holdtype, niveau og alder. Sæsonplanen følges af alle svømmeskoletrænerne i H2Odense med forbehold for justeringer fra trænerens side.

Leg og glæde i vand

Vi anser det som svømmetrænerens vigtigste opgave at lære børn og unge at svømme. Vejen til udvikling vil være forklædt som leg, spas og fællesskabende aktiviteter. Vandet skal være et element, der gennem legen indbyder til sjov, udfordring og læring.

Vores ønske er, at alle børn og unge tilegner sig både svømmetekniske- og motoriske færdigheder. Formålet er, at svømmerne kan se vandet som et sted, der indbyder til mere end blot banesvømning. Vi vil give vores svømmere et grundlag for en livslang glæde ved vand - og det starter ved at føle sig motiveret til at komme til svømning hver uge.

Et godt fælleskab giver også børn og unge mere motivation for at komme til svømning - og det smitter af på deres svømmefærdigheder. I Svømmeskolen har vi derfor et særligt fokus på fælleskab, hvor den enkeltes trivsel på holdet spiller en vigtig rolle. Fælleskabet øges på det enkelte hold gennem fællesskabsfremmende lege, der skal styrke svømmerens følelse af samhørighed. Alle svømmere skal føle sig set og inkluderet på holdet.

AquaChamp

For at skabe en fællesretning i H2Odense tager sæsonplanen udgangspunkt i AquaChamp konceptet, udarbejdet af Svøm Danmark. AquaChamp er opbygget af et mærkekoncept, der har til formål at synliggøre det enkelte barns udvikling og inspirere instruktørerne til sjove vandaktiviteter, der skaber glæde, læring og tryghed i vand. I AquaChamp-mærkekonceptet er der fokus på udvikling af grundfærdigheder og bevægelse i vandet, der giver svømmeren kompetencer til senere at begynde at

svømme stilarter og deltage i sjove aktiviteter inden for forskellige svømmediscipliner. AquaChamp benyttes derfor til at understøtte svømmerens motivation for læring, samt til at anerkende og synliggøre deres udviklingsforløb. AquaChamp konceptet har mange forskellige fokuspunkter og vi har udvalgt de mest relevante:

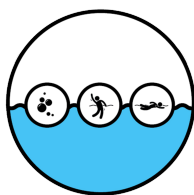
Grundfærdigheder - Cirkelmanden - Stilarter og Distance - Livredning

Teorien bag fokuspunkterne

Grundfærdigheder: Grundfærdighederne udgør fundamentet for alle aktiviteter i vand, samt fundamentet for at kunne begå sig sikkert og trygt i vand. Dette udgangspunkt har vi i H2Odense taget til os, og arbejder aktivt med grundfærdighederne på alle hold. Grundfærdighederne inddeles i fire kategorier og kan justeres efter niveau og holdtype:

1. **Balance:** Fokus på en kropsholdning, der opretholdes stabilt og i kontrol - både stillestående, med redskaber eller i bevægelse i vand. For eksempel udførelsen af "søstjernen" (flydeøvelse) eller balance-ben i rygcrawl.
2. **Vejrtrækning:** Fokus på udførelse af både vejtrækning over vandet, vejtrækning og udblæsning under vandet. For eksempel at puste bobler under vandet eller vejtrækning til siden i crawl.
3. **Bevægelse:** Fokus på en aktiv proces i at skabe fremdrift fra et sted til et andet, samt skabe opdrift og rotation i vandet. For eksempel plaskeben eller crawl.
4. **Elementskifte:** Fokus på et skift i position fra fast til flydende eller fra et element til et andet. For eksempel hop fra kanten eller hovedspring.

Når vi arbejder med aktiviteter i vand, vil det have sit afsæt i grundfærdighederne, da der altid vil være én eller flere grundfærdigheder til stede i aktiviteterne. Derfor bliver man aldrig færdig med at udvikle grundfærdigheder, da dygtiggørelsen af dem medvirker til bedre vandtilvænning og generelle færdigheder i vandet.



Cirkelmanden: Når en ny svømmefærdighed eller stilart skal indlæres så arbejder vi ud fra "Cirkelmanden". Dette sikrer, at svømmerne øver det grundlæggende af bevægeapparatet først, og får et solidt forarbejde til senere at kunne arbejde mere detaljeorienteret med ydre dele af kroppen. Når vi bruger cirkelmanden, starter vi med at arbejde med bevægelsen i kropsdelene for den inderste grønne cirkel, der primært arbejdes med i svømmeskolen. Derefter arbejder vi os ud i den gule og til sidst den røde cirkel:

Inderste grønne cirkel: hoved, skulder og hofter.

Midterste gule cirkel: knæled og albuer.

Yderste røde cirkel: hænder og fødder



Stilarter og distance: Svømmerens stilart og distance kan også dygtiggøres ved at analysere og udvikle deres svømmeteknik ud fra cirkelmanen. På børneholdene starter forarbejdet til udførelsen af de 4 stilarter gennem grundfærdighederne og bevægelse i den grønne cirkel, mens de unge svømmere dygtiggør sig i teknikken af stilarterne ved at bevæge sig mod den gule og røde cirkel. I H2Odense arbejder vi med alle de 4 forskellige stilarter og deres teknik. Teknikken i hver stilart er forskellig og har hver deres fokus:

1. **Crawl:** I crawl er kropspositionen parallel med vandoverfladen, hvor svømmeren ligger på maven, kigger mod bunden og spænder op i coren. Bensparket starter i hoften, mens svømmeren har let bøjet knæ, samt strakte ben og fødder. Benene har en fremadrette bevægelse, der er asynkrone. Armtaget udføres ved, at albuen bøjes og føres over vandet. Hvorefter armen strækkes fremad og trækkes gennem vandet. Svømmeren skifter arm ved at rotere i overkroppen. Vejrtrækningen sker til siden ved hvert tredje armtag, mens udåndingen er under vandet i mellem tiden.
2. **Rygcrawl:** I rygcrawl er kropspositionen også parallel med vandoverfladen. Svømmeren ligger på ryggen og kigger op mod loftet med ørene i vandet og spænder op i coren. Benene er strakte med let bøjede knæ under overfladen. Mens bensparket begynder i hoften med en nedadrettet bevægelse, der er asynkront. Armtaget begynder ved, at armen strakt føres over vandoverfladen til den når øret med lille fingeren først, hvorefter armen trækkes langs siden gennem vandet i en let bøjet arm-position. Armene skiftes ved rotation i overkroppen.
3. **Brystsvømning:** I brystsvømning er fokus på sammensætning af benspark, armtag og vejrtrækning med den rigtige timing. Armtaget startes ved, at hænderne strækkes foran kroppen og derefter trækkes gennem vandet ud til siden i en bred halvcirkel. Herefter bøjes albuerne, så hænderne samles foran kroppen. Derefter kan armene igen strækkes frem under vandet og et nyt tag kan begynde. Vejrtrækningen kommer idet armtaget begynder. Her løfter svømmeren overkroppen op, trækker vejret, og derefter føres overkroppen frem ned i vandet. Imens hænderne er samlet foran kroppen føres hælne op mod bagdelen med bøjede knæ, så benet kan sparke udad og bagud i en cirkelformet bevægelse. Benene samles til sidst så svømmeren glider frem i vandet imens svømmeren udånder under vandet, inden et nyt benspark kan begynde.
4. **Butterfly:** Fokuset i butterfly ligger på arbejdet mellem arme og ben, der arbejder symmetrisk, så kroppen kan bevæge sig som en bølge gennem vandet. I første del af armtaget, trækker armene under vandet fra en bøjet albue position, til armene er nået til en strakt position nede ved hoften. Herefter skal armen komme over vandet til over hovedet ved let strakte arme. Vejrtrækningen kommer i den del af armtaget, som foregår under vandet, hvor overkroppen løftes op. Udåndingen foregår imens armene er over vandet. Bensparket udføres med synkrone ben, hvor bevægelsen starter fra hoften og føres videre ud i knæ og ankler. Der foretages to benspark pr. armtag.



Livredning: Livredning er en del af Svømmeskolens pensum og særligt sæsonplan til foråret, da det er en vigtig del af at lære at svømme, samt være i og omkring vand. Derudover er det også vigtigt for at gøre svømmeren klar til en sommer ved havet, poolen og bassinerne. Livredning er et middel til at kunne

redde sig selv og andre, i og omkring vandet. Livredning er opdelt alt efter hvilket niveau og alder svømmeren er. Jo yngre svømmeren er, des mere fokus er der på selvredning, mens de ældre børn- og ungesvømmere har større fokus på livredning af andre. Der vil være en løbende dialog om, hvad livredning er, hvordan man tilkalder hjælp og hvorfor livredning er vigtigt. Vi opfordrer alle forældre til at lave de samme aktiviteter med deres børn, som laves i svømmehallen, i åbent vand til sommer. Er man som forældre i tvivl om, hvilke øvelser man selv kan lave, er man altid velkommen til at hive fat i den halansvarlige.



Mærker og diplomer

Ved afslutningen af halvårssæsonerne vil holdene få udleveret mærker og diplomer på baggrund af det, der øves igennem sæsonplanen. Herunder kan ses de mærker der gives til jul:

Forældre/barn	Plask og leg/Børn Vandskræk	Børn Begynder Lavt	Børn Begynder Dybt
Grundfærdigheder Kant til kant (Jul)	Grundfærdigheder Sæl (Jul)	Grundfærdigheder Blæksprutte (Jul)	Grundfærdigheder Haj (Jul)
			

Let øvede	Øvede 1	Øvede 2	Ungdomshold
Stilarter og distance (Jul)	Stilarter og distance (Jul)	Stilarter og distance (Jul)	Stilarter og distance (Jul)
			

Sæsonplanen

Uge	Forælder/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 vandtilvænning, hoppe i vandet, puste bobler og få ørene i vandet.	Vandtilvænning 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 vandtilvænning, 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 vandtilvænning, 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 kropsposition og	Svømning på ryggen med fokus på kropsposition, plaskeben fra hoften og	Rotation maven til ryggen både når der flydes, svømmes og laves raketstarter.

		plaskeben fra hofen	ørene i vandet med og	
--	--	---------------------	-----------------------	--

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, vejtrækning 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 vejtrækning til siden.
45	Jungle tema ud fra de 4 grundfærdigheder: Bevægelse, balance, vejtrækning 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 vejtrækning til siden.
46	En tur i rummet tema ud fra de 4 grundfærdigheder: Bevægelse, balance, vejtrækning 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, vejtrækning og elementskifte.	De 4 grundfærdigheder : Bevægelse, balance, vejtrækning 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, vejtrækning 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 vejtrækning.	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 vejtrækning.	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 vejtrækning.	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 vejtrækning.	Rygcrawlteknik med fokus på korrekt benspark, kontrolleret armtag, og rotation. Vendingsarbejdet forsættes. Fælleskab: Stafet med hvilket hold der kan fragte flest bolde 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 vejtrækning.	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 vejtrækning.	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 vejtrækning. Fælleskab: Gæt og grimasser..
45	Introduktion til butterfly med fokus på flyarme og delfinben	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 vejtrækning. 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 vejtrækning. 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