



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 fællesskab, 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:

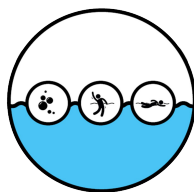
Grundfærdigheder - Cirkelmanden - Stilarter og Distance - Livredning

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 vejrtrækning over vandet, vejrholdning og udblæsning under vandet. For eksempel at puste bobler under vandet eller vejrtrækning 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. ^[L]_[SEP]

Midterste gule cirkel: knæled og albuer. ^[L]_[SEP]

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 cirkelmanden. 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 armposition. Armene skiftes ved rotation i overkroppen.

3. **Brystsvømning:** I brystsvømning er fokus på sammensætning af benspark, armtag og vejtrækning 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. Vejtrækningen 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 hælene op mod bagdelen med bøjede knæ, så benet kan sparke udad og bagud i en cirkelformet bevægelse. Benene samles tilsidst 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. Vejtrækningen 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 - jul og sommer - vil følgende holdtyper få udleveret mærker og diplomer på baggrund af det, der øves igennem sæsonplanen:

Forældre/Barn	Plask & Leg/ Børn Vandskrærk	Begynder lavt vand	Begynder 2	Begynder dybt vand
Livredning Pingvin 	Livredning Pingvin 	Livredning 1 	Livredning 2 	Livredning 2 
Let Øvede	Øvede 1	Øvede 2	Ungdomshold	
Livredning 2 	Livredning 2 	Livredning 2 	Livredning 2 	

På let øvede, øvede 1, øvede 2 og ungdomsholdet vil afholdes en livredningsdag, hvor svømmerne for mulighed for at tage livredning 2 mærket og generelt prøve kræfter med livredning. Der arbejdes

stadig med livredning tre uger i til den almindelige svømmeundervisning, men de får ikke mærket til svømning som på de andre hold.

OBS. Der er også lavet sæsonplan til Voksen Vandskræk Begynder & Voksen Vandskræk Let Øvede, dog får de desværre ikke noget mærke.

Sæsonplanen - Foråret

Uge	Forælder/barn	Plask og Leg	Børn Begynder Lavt Vand	Begynder 2	Børn Begynder Dybt Vand
2	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.	Velkommen i klubben, i hallen, på holdet og i vandet.
3	Zoologisk have og fokus på vandtilvænning.	Grundfærdigheder med fokus på bevægelse, balance, vejrtækning og elementskifte.	Grundfærdigheder med fokus på bevægelse, balance, vejrtækning og elementskifte.	Grundfærdigheder med fokus på bevægelse, balance, vejrtækning og elementskifte.	Grundfærdigheder med fokus på bevægelse, balance, vejrtækning og elementskifte.
4	Fødselsdagsfest og fokus på vandtilvænning.	Grundfærdigheder med fokus på bevægelse, balance, vejrtækning og elementskifte.	Grundfærdigheder med fokus på bevægelse, balance, vejrtækning og elementskifte.	Benspark & Kropsposition på maven med fokus på benspark fra hoften og kropspositionen.	Crawl med fokus på grovmotoriske armtag og vejtrækning til siden.
5	Havets dyr og fokus på vandtilvænning.	Grundfærdigheder med fokus på bevægelse, balance, vejrtækning og elementskifte.	Grundfærdigheder med fokus på bevægelse, balance, vejrtækning og elementskifte.	Crawl med fokus på benspark samt påbegyndning af armtag.	Crawl med fokus på grovmotoriske armtag og vejtrækning til siden.
6	Fælleskab og fokus på svømmerens trivsel på holdet.	Fælleskab og fokus på svømmerens trivsel på holdet.	Fælleskab og fokus på svømmerens trivsel på holdet.	Crawl med fokus på benspark samt påbegyndning af armtag.	Crawl med fokus på grovmotoriske armtag og vejtrækning til siden.
7	Vinterferie	Vinterferie	Vinterferie	Vinterferie	Vinterferie
8	Skiferie og fokus på kropspositionen, flyde og plaskeben.	Kropsposition & crawl med fokus på kropsposition, plaskeben og evt. påbegyndning af armtag	Grovmotorisk crawl med fokus på armtag og puste ud under vandet, mens man svømmer.	Fælleskab og fokus på svømmerens trivsel på holdet.	Fælleskab og fokus på svømmerens trivsel på holdet.
9	Pirat og fokus på kropspositionen, flyde og plaskeben.	Kropsposition & crawl med fokus på kropsposition, plaskeben og evt.	Grovmotorisk crawl med fokus på armtag og puste ud under vandet,	Vending fra mave/til ryggen med fokus på at øve at rotere fra mave til ryggen både	Rygcrawl med fokus på grovmotoriske armtag og rotation i overkrop

		påbegyndning af armtag	mens man svømmer.	når der flydes, svømmes og i en raketstarter.	
10	Stranden og fokus på kropspositionen, flyde og plaskeben.	Kropspostition & crawl med fokus på kropspostition, plaskeben og evt. påbegyndning af armtag	Grovmotorisk crawl med fokus på armtag og puste ud under vandet, mens man svømmer.	Grovmotorisk rygcrawl med fokus på benspark, kropspostition og påbegyndning armtag	Rygcrawl med fokus på grovmotoriske armtag og rotation i overkrop
11	OL Vanddiscipliner og fokus på de 4 grundfærdigheder.	Kropspostition & rygcrawl med fokus på kropspostition, plaskeben og evt. påbegyndning af armtag	Grovmotorisk rygcrawl med fokus på benspark samt grovmotorisk armtag.	Grovmotorisk rygcrawl med fokus på benspark, kropspostition og påbegyndning armtag	Rygcrawl med fokus på grovmotoriske armtag og rotation i overkrop
12	Påske og fokus på de 4 grundfærdigheder.	Kropspostition & rygcrawl med fokus på kropspostition, plaskeben og evt. påbegyndning af armtag	Grovmotorisk rygcrawl med fokus på benspark samt grovmotorisk armtag.	Sideben med fokus på at have en arm fremme og en arm langs siden. Der øves udånding under vandet og indånding over vandet.	Bølgebevægelse og kolbøtter med fokus på at udfordre svømmerne teknisk.
13	En tur i rummet og fokus på de 4 grundfærdigheder. OBS. LØRDAG FRI Påskeferie fra d.28/3	Kropspostition & rygcrawl med fokus på kropspostition, plaskeben og evt. påbegyndning af armtag OBS. LØRDAG FRI Påskeferie fra d.28/3	Grovmotorisk rygcrawl med fokus på benspark samt grovmotorisk armtag. OBS. LØRDAG FRI Påskeferie fra d.28/3	Sideben med fokus på at have en arm fremme og en arm langs siden. Der øves udånding under vandet og indånding over vandet. OBS. LØRDAG FRI Påskeferie fra d.28/3	Bølgebevægelse og kolbøtter med fokus på at udfordre svømmerne teknisk. OBS. LØRDAG FRI Påskeferie fra d.28/3
14	Påskeferie	Påskeferie	Påskeferie	Påskeferie	Påskeferie
15	Jungle og fokus på de 4 grundfærdigheder. OBS. MANDAG FRI Påskeferie er til og med 6/4	Bufferuge , hvor træneren kan øve præcis det svømmerne har brug for. OBS. MANDAG FRI Påskeferie er til og med 6/4	Bufferuge , hvor træneren kan øve præcis det svømmerne har brug for. OBS. MANDAG FRI Påskeferie er til og med 6/4	Fælleskab og fokus på svømmerens trivsel på holdet. OBS. MANDAG FRI Påskeferie er til og med 6/4	Bufferuge , hvor træneren kan øve præcis det svømmerne har brug for. OBS. MANDAG FRI Påskeferie er til og med 6/4
16	Fælleskab og fokus på svømmerens trivsel på holdet.	Fælleskab og fokus på svømmerens trivsel på holdet.	Fælleskab og fokus på svømmerens trivsel på holdet.	Bufferuge hvor træneren kan øve det svømmerne har brug for i form af crawl,	Fælleskab og fokus på svømmerens trivsel på holdet.

				rygcrawl eller sideben.	
17	Livredning med fokus på grundlæggende selv- og livredning. Man kan evt. tage en trøje med til træning	Livredning med fokus på grundlæggende selv- og livredning. Man kan evt. tage en trøje med til træning	Livredning med fokus på grundlæggende selv- og livredning. Man kan evt. tage en trøje med til træning	Livredning med fokus på grundlæggende selv- og livredning. Man kan evt. tage en trøje med til træning	Livredning med fokus på grundlæggende selv- og livredning. Man kan evt. tage en trøje med til træning
18	Livredning med fokus på grundlæggende selv- og livredning. Man kan evt. tage en trøje med til træning	Livredning med fokus på grundlæggende selv- og livredning. Man kan evt. tage en trøje med til træning	Livredning med fokus på grundlæggende selv- og livredning. Man kan evt. tage en trøje med til træning	Livredning med fokus på grundlæggende selv- og livredning. Man kan evt. tage en trøje med til træning	Livredning med fokus på grundlæggende selv- og livredning. Man kan evt. tage en trøje med til træning
19	Livredning med fokus på grundlæggende selv- og livredning. Man kan evt. tage en trøje med til træning	Livredning med fokus på grundlæggende selv- og livredning. Man kan evt. tage en trøje med til træning	Livredning med fokus på grundlæggende selv- og livredning. Man kan evt. tage en trøje med til træning	Livredning med fokus på grundlæggende selv- og livredning. Man kan evt. tage en trøje med til træning	Livredning med fokus på grundlæggende selv- og livredning. Man kan evt. tage en trøje med til træning
20	Mærke med fokus på at gennemfører "pingvin mærket". OBS. TORSDAG FRI Kristihimmelfart d.14/5	Mærke med fokus på at gennemfører "pingvin mærket". OBS. TORSDAG FRI Kristihimmelfart d.14/5	Mærke med fokus på at gennemfører "livredning 1 mærket". OBS. TORSDAG FRI Kristihimmelfart d.14/5	Mærke med fokus på at gennemfører "livredning 1 mærket". OBS. TORSDAG FRI Kristihimmelfart d.14/5	Mærke med fokus på at gennemfører "livredning 2 mærket". OBS. TORSDAG FRI Kristihimmelfart d.14/5
21	Sæsonafslutning & Mærke buffer med fokus på at alle har fået mærke, samt at få afrundet sæson på en god måde. OBS. TORSDAG MÆRKE DENNE UGE	Sæsonafslutning & Mærke buffer med fokus på at alle har fået mærke, samt at få afrundet sæson på en god måde. OBS. TORSDAG MÆRKE DENNE UGE	Sæsonafslutning & Mærke buffer med fokus på at alle har fået mærke, samt at få afrundet sæson på en god måde. OBS. TORSDAG MÆRKE DENNE UGE	Sæsonafslutning & Mærke buffer med fokus på at alle har fået mærke, samt at få afrundet sæson på en god måde. OBS. TORSDAG MÆRKE DENNE UGE	Sæsonafslutning & Mærke buffer med fokus på at alle har fået mærke, samt at få afrundet sæson på en god måde. OBS. TORSDAG MÆRKE DENNE UGE
22	Sæsonafslutning & Mærke buffer med fokus på at alle har fået mærke, samt at få afrundet sæson på en god måde. OBS. MANDAG FRI Pinseferie d.25/5	Sæsonafslutning & Mærke buffer med fokus på at alle har fået mærke, samt at få afrundet sæson på en god måde. OBS. MANDAG FRI Pinseferie d.25/5	Sæsonafslutning & Mærke buffer med fokus på at alle har fået mærke, samt at få afrundet sæson på en god måde. OBS. MANDAG FRI Pinseferie d.25/5	Sæsonafslutning & Mærke buffer med fokus på at alle har fået mærke, samt at få afrundet sæson på en god måde. OBS. MANDAG FRI Pinseferie d.25/5	Sæsonafslutning & Mærke buffer med fokus på at alle har fået mærke, samt at få afrundet sæson på en god måde. OBS. MANDAG FRI Pinseferie d.25/5

	Let øvede	Øvede 1	Øvede 2	Ungdomsholdet
2	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.
3	Crawl teknik med fokus på benspark, kontrolleret armtag og vejtrækning hvert 3. armtag.	Crawl teknik med fokus på et kontrolleret armtagets træk, samt rotation i armtag og bensparket.	Crawl teknik med fokus på vejtrækning, et kontrolleret armtag, samt rotation i armtag og bensparket. Der øves at kunne svømme langt i hurtigt tempo med god koordination.	Crawl teknik med fokus på vejtrækning, et kontrolleret armtagets træk, samt rotation i armtag og bensparket. Der øves at kunne svømme langt i hurtigt tempo med god koordination.
4	Crawl teknik med fokus på benspark, kontrolleret armtag og vejtrækning hvert 3. armtag.	Crawl teknik med fokus på et kontrolleret armtagets træk, samt rotation i armtag og bensparket.	Crawl teknik med fokus på vejtrækning, et kontrolleret armtag, samt rotation i armtag og bensparket. Der øves at kunne svømme langt i hurtigt tempo med god koordination.	Crawl teknik med fokus på vejtrækning, et kontrolleret armtagets træk, samt rotation i armtag og bensparket. Der øves at kunne svømme langt i hurtigt tempo med god koordination.
5	Crawl teknik med fokus på benspark, kontrolleret armtag og vejtrækning hvert 3. armtag.	Rygcrawl teknik med fokus på korrekt benspark, kontrolleret armtag, samt rotation i armtag og bensparket.	Rygcrawl teknik med fokus på korrekt benspark, kontrolleret armtag, samt rotation i armtag og bensparket. Der øves at kunne svømme langt i hurtigt tempo med god koordination.	Crawl teknik med fokus på vejtrækning, et kontrolleret armtagets træk, samt rotation i armtag og bensparket. Der øves at kunne svømme langt i hurtigt tempo med god koordination.
6	Crawl teknik med fokus på benspark, kontrolleret armtag og vejtrækning hvert 3. armtag.	Rygcrawl teknik med fokus på korrekt benspark, kontrolleret armtag, samt rotation i armtag og bensparket.	Rygcrawl teknik med fokus på korrekt benspark, kontrolleret armtag, samt rotation i armtag og bensparket. Der øves at kunne svømme langt i hurtigt tempo med god koordination.	Skills arbejde med fokus på, undervandsarbejde, startspring og vendinger, der øves med crawl og rygcrawl.
7	Vinterferie	Vinterferie	Vinterferie	Vinterferie
8	Fælleskab og fokus på svømmerens trivsel på holdet.	Butterfly teknik med fokus på bølgebevægelse, der leder til et korrekt benspark og påbegyndelse af armtag.	Butterfly teknik med fokus på bølgebevægelse, der leder til et korrekt benspark og armtag. Der påbegyndes vejtrækning i stilarten.	Rygcrawl teknik med fokus på korrekt benspark, kontrolleret armtag, samt rotation i armtag og bensparket. Der øves at kunne svømme langt i hurtigt tempo med god koordination.
9	Rygcrawl teknik med fokus på benspark, kontrolleret armtag og rotation.	Butterfly teknik med fokus på bølgebevægelse, der leder til et korrekt benspark og påbegyndelse af armtag.	Butterfly teknik med fokus på bølgebevægelse, der leder til et korrekt benspark og armtag. Der påbegyndes vejtrækning i	Rygcrawl teknik med fokus på korrekt benspark, kontrolleret armtag, samt rotation i armtag og bensparket. Der øves at kunne svømme langt i hurtigt

			stilarten.	tempo med god koordination.
10	Rygcrawl teknik med fokus på benspark, kontrolleret armtag og rotation.	Butterfly teknik med fokus på bølgebevægelse, der leder til et korrekt benspark og påbegyndelse af armtag.	Butterfly teknik med fokus på bølgebevægelse, der leder til et korrekt benspark og armtag. Der påbegyndes vejtrækning i stilarten.	Rygcrawl teknik med fokus på korrekt benspark, kontrolleret armtag, samt rotation i armtag og bensparket. Der øves at kunne svømme langt i hurtigt tempo med god koordination.
11	Rygcrawl teknik med fokus på benspark, kontrolleret armtag og rotation.	Brystarme og flyben med fokus på at introducere brystarme og sammensætte det med flyben.	Brystsvømning med fokus på sammensætningen af kraftfulde benspark og armtag. Derudover fokusere på rytmen og vejtrækningen.	Butterfly teknik med fokus på vejtrækning, samt at bølgebevægelsen leder til et korrekt benspark og armtag.
12	Butterfly introduceres med fokus på flyben og flyarme hver for sig, og til sidst sammensat.	Brystsvømning med fokus på at introducere brystben og sammensæt det med brystarmtaget.	Brystsvømning med fokus på sammensætningen af kraftfulde benspark og armtag. Derudover fokusere på rytmen og vejtrækningen.	Butterfly teknik med fokus på vejtrækning, samt at bølgebevægelsen leder til et korrekt benspark og armtag.
13	Butterfly introduceres med fokus på flyben og flyarme hver for sig, og til sidst sammensat. OBS. LØRDAG FRI Påskeferie fra d.28/3	Brystsvømning med fokus på at introducere brystben og sammensæt det med brystarmtaget. OBS. LØRDAG FRI Påskeferie fra d.28/3	Brystsvømning med fokus på sammensætningen af kraftfulde benspark og armtag. Derudover fokusere på rytmen og vejtrækningen. OBS. LØRDAG FRI Påskeferie fra d.28/3	Butterfly teknik med fokus på vejtrækning, samt at bølgebevægelsen leder til et korrekt benspark og armtag. OBS. LØRDAG FRI Påskeferie fra d.28/3
14	Påskeferie	Påskeferie	Påskeferie	Påskeferie
15	Fælleskab/buffer med fokus på svømmerens trivsel på holdet, samt at træneren kan øve præcis det svømmerne har brug for. OBS. MANDAG FRI Påskeferie er til og med 6/4	Fælleskab/buffer med fokus på svømmerens trivsel på holdet, samt at træneren kan øve præcis det svømmerne har brug for. OBS. MANDAG FRI Påskeferie er til og med 6/4	Fælleskab/buffer med fokus på svømmerens trivsel på holdet, samt at træneren kan øve præcis det svømmerne har brug for. OBS. MANDAG FRI Påskeferie er til og med 6/4	Brystsvømning med fokus på korrekte og kraftfulde benspark, samt armtag. Derudover øves rytmen i form af armtag, benspark og vejtrækning OBS. MANDAG FRI Påskeferie er til og med 6/4
16	Brystarme og flyben med fokus på at introducere brystarme og sammensæt det med flyben.	Skills arbejde, samt opsamling af crawl & rygcrawl med fokus på opsamling af crawl/rygcrawl. Derudover arbejdes med skills i form af startspring, undervandsarbejde og vendinger.	Skills arbejde, samt opsamling af crawl & rygcrawl med fokus på opsamling af crawl/rygcrawl. Derudover arbejdes med skills i form af startspring, undervandsarbejde og vendinger.	Brystsvømning med fokus på korrekte og kraftfulde benspark, samt armtag. Derudover øves rytmen i form af armtag, benspark og vejtrækning

17	Brystarme og flyben med fokus på at introducere brystarme og sammensæt det med flyben.	Skills arbejde, samt opsamling af crawl & rygcrawl med fokus på opsamling af crawl/rygcrawl. Derudover arbejdes med skills i form af startspring, undervandsarbejde og vendinger.	Skills arbejde, samt opsamling af crawl & rygcrawl med fokus på opsamling af crawl/rygcrawl. Derudover arbejdes med skills i form af startspring, undervandsarbejde og vendinger.	Brystsvømning med fokus på korrekte og kraftfulde benspark, samt armtag. Derudover øves rytmen i form af armtag, benspark og vejtrækning
18	Livredning med fokus på grundlæggende selv- og livredning. Man kan evt. tage en trøje med til træning	Livredning med fokus på grundlæggende selv- og livredning. Man kan evt. tage en trøje med til træning	Livredning med fokus på grundlæggende selv- og livredning. Man kan evt. tage en trøje med til træning	Svøm så langt du kan med fokus på, at svømmerne har en time til at udfordre sig selv på distancen. Man kan evt. tage en trøje med til træning
19	Livredning med fokus på grundlæggende selv- og livredning. Man kan evt. tage en trøje med til træning	Livredning med fokus på grundlæggende selv- og livredning. Man kan evt. tage en trøje med til træning	Livredning med fokus på grundlæggende selv- og livredning. Man kan evt. tage en trøje med til træning	Livredning med fokus på grundlæggende selv- og livredning. Man kan evt. tage en trøje med til træning
20	Livredning med fokus på grundlæggende selv- og livredning. Man kan evt. tage en trøje med til træning OBS. TORSDAG FRI Kristihimmelfart d.14/5	Livredning med fokus på grundlæggende selv- og livredning. Man kan evt. tage en trøje med til træning OBS. TORSDAG FRI Kristihimmelfart d.14/5	Livredning med fokus på grundlæggende selv- og livredning. Man kan evt. tage en trøje med til træning OBS. TORSDAG FRI Kristihimmelfart d.14/5	Livredning med fokus på grundlæggende selv- og livredning. Man kan evt. tage en trøje med til træning OBS. TORSDAG FRI Kristihimmelfart d.14/5
21	Buffer/Sæsonafslutning med fokus på opsamling af sæsonen og at få rundet sæsonen af på en god måde for de hold der afsluttes her. OBS. MANDAG sidste svømmegang inden ferie.	Buffer/Sæsonafslutning med fokus på opsamling af sæsonen og at få rundet sæsonen af på en god måde for de hold der afsluttes her OBS. MANDAG sidste svømmegang inden ferie.	Buffer/Sæsonafslutning OBS. MANDAG sidste svømmegang inden ferie.	Afprøvelse af bassinprøve med fokus på at øve bassinprøve for, at de kan se og mærke på egen krop, hvordan det er at tage en bassinprøve OBS. MANDAG sidste svømmegang inden ferie.
22	Sæsonafslutning med fokus på at få rundet sæsonen af på en god måde med en masse fællesskabslege OBS. MANDAG FRI Pinseferie d.25/5	Sæsonafslutning med fokus på at få rundet sæsonen af på en god måde med en masse fællesskabslege OBS. MANDAG FRI Pinseferie d.25/5	Sæsonafslutning med fokus på at få rundet sæsonen af på en god måde med en masse fællesskabslege OBS. MANDAG FRI Pinseferie d.25/5	Sæsonafslutning med fokus på at få rundet sæsonen af på en god måde med en masse fællesskabslege OBS. MANDAG FRI Pinseferie d.25/5

	Børn Vandskrærk	Voksen Vandskrærk Begynder	Voksen Vandskrærk Let Øvede
2	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.
3	Vandtilvænning med fokus at puste ud under vand og dyppe kropsdele under vandet.	Vandtilvænning og svømme på ryggen med fokus på at være i vandet på ryggen og kropspositionen.	Rygcrawl & flyde m. vending med fokus er på teknikken særligt i armtaget. Derudover øves det at vende fra maven til ryggen, mens svømmeren flyder
4	Vandtilvænning med fokus at puste ud under vand og dyppe kropsdele under vandet.	Vandtilvænning og svømme på ryggen med fokus på at være i vandet på ryggen og kropspositionen.	Rygcrawl & flyde m. vending med fokus er på teknikken særligt i armtaget. Derudover øves det at vende fra maven til ryggen, mens svømmeren flyder
5	Vandtilvænning med fokus at puste ud under vand og dyppe kropsdele under vandet.	Vandtilvænning og svømme på ryggen med fokus på at være i vandet på ryggen og kropspositionen.	Rygcrawl & flyde m. vending med fokus er på teknikken særligt i armtaget. Derudover øves det at vende fra maven til ryggen, mens svømmeren flyder
6	Fællesskab og fokus på svømmerens trivsel på holdet.	Rygcrawl med fokus skodning på ryggen, teknikken i armtaget og afsæt på ryggen.	Rygcrawl & flyde m. vending med fokus er på teknikken særligt i armtaget. Derudover øves det at vende fra maven til ryggen, mens svømmeren flyder
7	Vinterferie	Vinterferie	Vinterferie
8	Svømning på maven med fokus på at svømme på maven med plaskeben.	Rygcrawl med fokus skodning på ryggen, teknikken i armtaget og afsæt på ryggen.	Svømning på maven med fokus på bensparket og vejrtrækning.
9	Svømning på maven med fokus på at svømme på maven med plaskeben	Rygcrawl med fokus skodning på ryggen, teknikken i armtaget og afsæt på ryggen.	Crawl og hovedspring med fokus på teknikken i armtaget og vejrtrækning til siden. Derudover øves at hente ringe fra bunden og på begyndning af hovedspring
10	Svømning på maven med fokus på at svømme på maven med plaskeben.	Svømme på maven med hovedet i vandet med fokus på kropspositionen, benspark og udånding.	Crawl og hovedspring med fokus på teknikken i armtaget og vejrtrækning til siden. Derudover øves at hente ringe fra bunden og på begyndning af hovedspring
11	Svømning på ryggen med fokus på at svømme på ryggen med plaskeben.	Svømme på maven med hovedet i vandet med fokus på kropspositionen, benspark og udånding.	Crawl og hovedspring med fokus på teknikken i armtaget og vejrtrækning til siden. Derudover øves at hente ringe fra bunden og på begyndning af hovedspring

12	Svømning på ryggen med fokus på at svømme på ryggen med plaskeben	Svømme på maven med hovedet i vandet med fokus på kropspositionen, benspark og udånding.	Afslutning af crawl , hvor der er fokus på at øve det fra crawl undervisningen svømmerne har mest brug for.
13	Svømning på ryggen med fokus på at svømme på ryggen med plaskeben OBS. LØRDAG FRI Påskeferie fra d.28/3	Crawl med fokus på teknikken i armtaget og vejtrækning. Derudover laves også afsæt på maven. OBS. LØRDAG FRI Påskeferie fra d.28/3	Bufferuge , hvor der øves det svømmerne har mest brug for at øve af crawl eller rygcrawl. OBS. LØRDAG FRI Påskeferie fra d.28/3
14	Påskeferie	Påskeferie	Påskeferie
15	Bufferuge med fokus på at træneren kan øve præcis det svømmerne har brug for. OBS. MANDAG FRI Påskeferie er til og med 6/4	Crawl med fokus på teknikken i armtaget og vejtrækning. Derudover laves også afsæt på maven. OBS. MANDAG FRI Påskeferie er til og med 6/4	Brystsvømning påbegyndes, hvor der den første uge er fokus på teknikken i bensparket. OBS. MANDAG FRI Påskeferie er til og med 6/4
16	Fælleskab og fokus på svømmerens trivsel på holdet.	Crawl med fokus på teknikken i armtaget og vejtrækning. Derudover laves også afsæt på maven.	Brystsvømning forstættes, hvor der stadig er fokus på teknikken i bensparket, men armtaget påbegyndes.
17	Livredning med fokus på grundlæggende selv- og livredning. Man kan evt. tage en trøje med til træning	Brystsvømning med fokus på bensparket og påbegyndelse af armtag.	Brystsvømning forstættes, hvor der stadig er fokus på teknikken i bensparket, men armtaget påbegyndes.
18	Livredning med fokus på grundlæggende selv- og livredning. Man kan evt. tage en trøje med til træning	Brystsvømning med fokus på bensparket og påbegyndelse af armtag.	Brystsvømning forstættes, hvor der stadig er fokus på teknikken i bensparket og armtag, men hvor der nu også sættes fokus på rytme og vejtrækning.
19	Livredning med fokus på grundlæggende selv- og livredning. Man kan evt. tage en trøje med til træning	Buffer uge med fokus på, at du som svømmer kan øve præcis det du har brug for.	Afslutning af brystsvømning , hvor svømmerne øver det fra undervisningen de seneste uger de har mest brug for.
20	Mærke med fokus på at gennemfører "pingvin mærket", som er et livreddermærke. OBS. TORSDAG FRI Kristihimmelfart d.14/5	Livredning for mandagsholdet med fokus på grundlæggende selv- og livredning. Man må gerne tage en t-shirt med til træning. OBS. TORSDAG FRI Kristihimmelfart d.14/5	Livredning for mandagsholdet med fokus på grundlæggende selv- og livredning. Man må gerne tage en t-shirt med til træning. OBS. TORSDAG FRI Kristihimmelfart d.14/5
21	Mærke/Sæsonafslutning fokus på at få rundet sæsonen af på en god måde med	Sæsonafslutning for mandagsholdet med fokus på at få rundet sæsonen af på	Sæsonafslutning for mandagsholdet med fokus på at få rundet sæsonen af på en god

	en masse fællesskabslege OBS. MANDAG sidste svømmegang inden ferie.	en god måde, hvor svømmerne kan øve det de har brug for. Livredning for torsdagsholdet med fokus på grundlæggende selv- og livredning. Man må gerne tage en t-shirt med til træning. OBS. MANDAG sidste svømmegang inden ferie.	måde, hvor svømmerne kan øve det de har brug for. Livredning for torsdagsholdet med fokus på grundlæggende selv- og livredning. Man må gerne tage en t-shirt med til træning. OBS. MANDAG sidste svømmegang inden ferie.
22	Sæsonafslutning med fokus på at få rundet sæsonen af på en god måde med en masse fællesskabslege. OBS. MANDAG FRI Pinseferie d.25/5	Sæsonafslutning for torsdagsholdet med fokus på at få rundet sæsonen af på en god måde, hvor svømmerne kan øve det de har brug for. OBS. MANDAG FRI Pinseferie d.25/5	Sæsonafslutning for torsdagsholdet med fokus på at få rundet sæsonen af på en god måde, hvor svømmerne kan øve det de har brug for. OBS. MANDAG FRI Pinseferie d.25/5