



Babysvømning 1xx / Babysvømning 2xx

Hvorfor gå til babysvømning...

At gå til babysvømning med sit barn handler først og fremmest om at I sammen skal opnå en fantastisk stund.

Tryghed giver tillid og tillid giver overskud til at være nysgerrig og lære. Vi sikrer at både du og dit barn er trygge og at I altid er sammen om at opleve og udforske vandet.

Børn er forskellige, så vi tager altid udgangspunkt i det enkelte barn. Læring og oplevelser er altid efter barnets præmisser. Dit barn spiller altid efter parathed en aktiv rolle hvor det sammen med dig udforsker vandet og dets egenskaber.

Babysvømning stimulerer dit barns sanser og muskulatur og giver barnet en fantastisk bevægelsesfrihed.

Hvad tilbyder vi...

I vil have en fast instruktør gennem hele forløbet, som selvfølgelig er med i vandet for bedst at kunne støtte og guide jer. I vil lære om forskellige greb og øvelser der hjælper dit barn til at få den rette føling for vandet og skabe de rette forudsætninger for god stimulering og dermed evnen til at lære at svømme senere i livet.

Hvornår kan I starte...

Dit barn er klar til at svømme når det vejer 4 kg og 8 uger gammel. Babyer bliver født på alle tider af året, og derfor kan du i STT starte når som helst (såfremt der er plads), og ikke kun ved sæsonstart og selvfølgelig til reduceret pris.

Hvornår er der undervisning...

Tirsdage kl. 15.30 til 17.30 og fredage kl. 9.00 til 11.00 i Taastrup Svømmehal.

Bassinet har vandtemperatur på 34 grader. Når I er til babysvømning er der kun os i bassinet, og dermed sikrer vi den rette ro omkring dig, din baby og de andre deltagere på holdet. Der er fine pusle- og badeforhold.

Lidt om Jeres instruktør...

Tenna har undervist i babysvømning igennem mange år både i klub-regi og i private svømmeskoler. Hun har siden 2010 været instruktør på alle baby- og små-børns hold i STT. Tenna er veluddannet og fornyer løbende sin viden på konferencer og kurser, og hun har til en hver tid gyldige førstehjælps- og livredningsprøver.

Vi glæder mig til at byde dig og din baby velkommen i vandet!

Vandtilvæning 3xx

<p>Alder: 3-5 år Dybde: 60 cm Bassin: mellembassin i Hal 1</p> <p>Holdet starter fra niveau 1, og arbejder sig roligt op ad. Småbørnssvøm kan komme i naturlig forlængelse af babysvømning, men kan også være en god start og skabe tryghed for barnet der ikke har svømmet før.</p>	<p>VIL LÆRE:</p> <ul style="list-style-type: none">• Fortrolighed og tryghed i vand• Få hovedet under vand• Undervisning gennem leg og glæde• Motorik og vejrtrækningsteknikker• Hvordan du opfører dig i en svømmehal
--	--

Begyndersvømning 5-7 år 4xx

<p>Alder: 5-7 år Dybde: 80+ cm Bassin: hæve/sænke bund i Hal 2</p> <p>Holdet her er rettet mod de børn som kommer hhv. fra Babysvøm- eller Vandtilvænningshold, men også til de børn, der ikke har gået til svømning før. Børnene skal være klar til at kunne plaske, hoppe og lege sammen med andre børn i vandet.</p>	<p>VIL LÆRE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Undervisning gennem leg og glæde • Svømmeren vil lære at flyde på mave og ryg • Motorik og vejrtrækningsteknik • Påbegyndende svømmeundervisning med fokus på bevægelse i vand og fremdrift. • Hvordan du opfører dig i en svømmehal
---	---

Begyndersvømning 8-10 år 5xx

<p>Alder: 8-10 år Dybde: 80+ cm Bassin: hæve/sænke bund i Hal 2</p> <p>SKAL KUNNE: Holdet her er rettet mod de børn der ikke har gået til svømning før, men som gerne vil lære at svømme og er glade for vandaktiviteter eller ønsker at blive det på sigt.</p>	<p>VIL LÆRE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Undervisning gennem leg og glæde • Svømmeren vil lære at flyde på mave og ryg • Motorik og vejrtrækningsteknik • Påbegyndende svømmeundervisning med fokus på bevægelse i vand og fremdrift. • Begyndende bevægelse i vand og fremdrift – påbegyndende svømmeundervisning. • Hvordan du opfører dig i en svømmehal
---	--

Letøvet 7-10 6xx

<p>Alder: 7-10 år Dybde: 120+ cm Bassin: hæve/sænke bund i Hal 2</p> <p>SKAL KUNNE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Være glad for vand og få hovedet under vand • Puste bobler ud af næsen • Hoppe fra kant på valgfri måde • Flyde uden hjælpemidler • Svømme crawlben uden cykelben • Har lært at lave en vejrtrækning til siden i crawl med plade • Kunne lave en eller flere kolbøtter i streg • Svømme 10 meter uden at kunne røre bunden 	<p>VIL LÆRE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flyde i længere tid på ryg og mave • Hovedspring • Kolbøttevendinger • 50 meter crawl uden redskaber • 50 meter rygsvømning uden redskaber • Forskellige vandsportsaktiviteter såsom vandpolo, forhindringsbaner og dykkerudfordringer. • Hvordan du opfører dig i en svømmehal.
---	---

Tweens/ 7xx

<p>Alder: 10-14 år Dybde: 200 cm Bassin: det store bassin i Hal 2</p> <p>På holdet er der fokus på fællesskab og venskab. I prisen er der inkluderet en T-shirt med holdnavn og -logo. Samt mulighed for deltagelse til 5 events i løbet af sæsonen, som er fordelt på forskellige weekender. Ønsker man en mere dybdegående beskrivelse henvises til Tweens Guiden (linkes).</p> <p>SKAL KUNNE:</p> <ul style="list-style-type: none">• Svømme 50 meter crawl/ryg uden at røre bunden• Dykke ned til bunden• Lave kolbøtter• Turde springe på hovedet• Have kendskab til butterfly benspark• Være sammen social med andre børn.	<p>VIL LÆRE:</p> <ul style="list-style-type: none">• At forbedre svømmeteknikker i crawl, rygsvømning, brystsvømning og butterfly• Livredning og førstehjælp• Vandpolo
---	--

Familiehold

<p>Alder for børn: 9-14 år Dybde: Kan variere fra 120-200 cm Bassin: hæve/sænke bund i Hal 2</p> <p>Holdet er for 1 barn og 1 voksen, hvor der vil være mulighed for lidt kvalitetstid. Undervisningen vil være bygget op af svømmeteknik i en bred niveaufordeling, samt have indbygget sjove lege, hvor både børn og voksne kan blive udfordret med et smil på læben. Eneste krav for tilmelding til holdet er, at man kan svømme på let øvet niveau.</p>
