

Evaluering af svømmerne – sæson 2020-2021

Grundet nedlukningen i næsten 5 måneder kan vi i sæson 2020-2021 desværre ikke opfylde de mål, der er for hver holdtype.

Vi kan, specielt på holdene i det lille bassin samt Begynder holdene se, at en del svømmere er blevet usikre og ikke tør helt så meget, som de turde da vi lukkede ned. Det kan derfor på nogle hold virke som om, der ikke sker de store fremskridt. Det er vigtigt, at svømmerne når vi slutter sæsonen har haft nogle gode, positive oplevelser, så det ikke virker skræmmende, at skulle starte til svømning i næste sæson.

En evaluering af svømmerne på det grundlag vi har nu er rigtig svært. I stedet har vi forsøgt at lave en overordnet guideline i forhold til, hvilken holdtype vi tænker jeres børn/unge skal tilmeldes i næste sæson alt efter hvilken holdtype de går på nu. Nogle svømmere vil i næste sæson have fordel af, at fortsætte på den holdtype de går på nu, for at nå det svømmemæssige niveauet, der passer til den næste holdtype.

Lille bassin

Baby og Forælder/barn hold:

På disse hold er der sat et aldersinterval. Det anbefales at I tilmelder ud fra, hvor jeres barn aldersmæssigt passer ind. Hvis I f.eks. har gået på Forælder/barn 1 så tilmeld på Forælder/barn 2 som er næste holdtype.

Baby 1	0-1 år
Baby 2	1-2 år
Forælder/barn 1	2-3 år
Forælder/barn 2	3-4 år

Plask og leg 1 og 2

Plask og leg holdene er også i princippet aldersopdelt, men der er nogle få anbefalinger som svømmerne gerne skal kunne.

Ved tilmelding til **Plask og leg 1** skal svømmerne acceptere at være i vandet uden mor/far.

Plask og leg 1 - aldersgruppe 4-6 år

Ved tilmelding til **Plask og leg 2** skal svømmerne være/kunne:

1. Vandtilvænnede, dvs. acceptere at have hovedet i vandet og puste bobler
2. Slippe bunden med fødderne (med redskab)
3. Ligge på ryggen i vandet (med redskab)
4. Hoppe fra kanten ud i vandet uden hjælp

Det har i denne sæson ikke været muligt at tilbyde Plask og leg 2 holdene tilvænnelse til det store bassin, da Corona restriktionerne har foreskrevet, at to hold ikke måtte "blandes"/være i samme bassinhalvdel samtidig.

På nuværende tidspunkt er restriktionerne lempet, så vi forsøger på, at alle holdene når at prøve at komme i det store bassin. Det kan dog være en god ide, hvis muligt, at tage Plask og leg 2 svømmerne med en i svømmehallen i offentlig åbning (lørdag og søndag), så de får chancen for at vænne sig lidt til det. Det kan for nogle svømmere være lidt af en mundfuld at være i det store bassin, hvor vandet er køligere og de ikke kan bunde. Vi benytter bælte i det store bassin, når vi starter sæsonen.

Plask og leg 2 - aldersgruppe 5-7 år

Evaluering af svømmerne – sæson 2020-2021

Stort bassin

Begynder 1 (fra 6 år) til Øvet

Nedenstående er en vejledende guideline i forhold til, hvad svømmerne gerne skal kunne for at deltage på en holdtype. De står i prioriteret rækkefølge, hvor de vigtigste er nr. 1 - 3. Vi er klar over, at det kan være svært at vurdere, så det må blive efter jeres bedste skøn og svømmernes vurdering af egne evner.

For at rykke til Begynder 1 skal svømmerne kunne:

1. Hoppe fra kanten ud i vandet i lille bassin uden hjælp
2. Svømme crawl benspark på maven og på ryggen med redskab
3. Dykke under vandet med hele kroppen
4. Hoppe og rulle ud i vandet fra stor plade i lille bassin
5. Kan modtage og forstå kollektiv undervisning

For at rykke til Begynder 1 PLUS skal svømmerne kunne:

Ovenstående øvelser samt

1. Svømme 4 baner uden bælte - med redskab
2. Crawl benspark med ansigtet i vandet samt rygcrawl benspark - med redskab
3. Acceptere at svømme i den dybe ende af det store bassin
4. Hoppe fra kant i både lav og dyb enden af stort bassin
5. Dykke i den lave ende af stort bassin
6. Lave forlæns og baglæns raketter fra kant

For at rykke til Begynder 2 skal svømmerne kunne:

Ovenstående øvelser samt

1. Svømme 8 baner fri uden hjælpemiddel
2. Kunne lave crawl benspark og armtag samtidig
3. Svømme og lave udblæsning (puste ud) med hovedet i vandet
4. Flyde på ryggen og maven uden hjælpemiddel
5. For- og baglæns raketter med armene over hovedet
6. Træde vande i dyb ende

For at rykke til Let Øvet 1 skal svømmerne kunne:

Ovenstående øvelser samt

1. Svømme 12 baner fri uden pause
2. Crawl og rygcrawl med korrekte benspark og armtag
3. Vejrtrækning med udblæsning i vandet og hoveddrejning til siden (crawl)
4. Dykke i dyb ende så langt ned som muligt
5. Har prøvet livredning af person fra kant til kant

For at rykke til Let Øvet 2 skal svømmerne kunne:

Ovenstående øvelser samt

1. Svømme 24 baner fri uden pause
2. Kan korrekt vejrtrækning til crawl
3. Kan ved kant lave vending og afsæt til crawl
4. Kender og har øvet arm- og bentag til brystsvømning
5. Træde vande i dyb ende i 3 minutter

Evaluering af svømmerne – sæson 2020-2021

For at rykke til Øvet skal svømmerne kunne:

Ovenstående øvelser samt

1. Kan korrekt vejrtrækning til rygcrawl og brystsvømning
2. Brystsvømning med korrekte arm- og benta
3. Butterfly efter bedste evne
4. 50 m forlæns bjærgeben med bold holdt fri af vandet

Generelt

Nedenfor er angivet rækkefølgen af holdtyper.

- Baby 1 0-1 år
- Baby 2 1-2 år
- Forælder / barn 1 2-3 år
- Forælder / barn 2 3-4 år
- Plask og leg 1 4-5 år
- Plask og leg 2 5-7 år
- Begynder 1 fra 6 år
- Begynder 1 PLUS
- Begynder 2
- Let Øvet 1
- Let øvet 2
- Øvet

Sæson 2021-2022 starter op fra mandag den 23. august 2021 – uge 34.

I perioden fra opstart til efterårsferien vil instruktørerne vurdere alle svømmerne i forhold til, om de ud fra deres svømmemæssige kunnen er placeret på den rigtige holdtype. Vurderes det, at en anden holdtype passer bedre til en svømmer, vil denne blive flyttet over på den holdtype. For at kunne give den bedste og for holdtypen relevante undervisning, er det vigtigt, at svømmerne på holdene er nogenlunde på sammen niveau.

Har du spørgsmål til ovenstående eller er du meget i tvivl om, hvilken holdtype dit barn skal tilmeldes næste sæson, er du meget velkommen til at maile til mig på: instruk@jgi-swim.dk eller på mobil 23 98 66 11 (bedst formiddag).

Hvis du har et spørgsmål vedr. hold eller andet i næste sæson, så vær sød i mailen at skrive, hvem det drejer sig om – dvs. barnets fulde navn og gerne hvilket hold han/hun svømmer på nu !!

Mange hilsner

Connie