

Hold oversigt for sæsonen 2018/2019 (opstart 4. sept.)

Tidspunkt	Hold nr.	Holdnavn	Indhold	Diverse
16:10 – 16:40	10	Plaskehold (mellemste bassin)	Sjov vandtilvænnning, balance, motorik, plaskeben (crawlben) både på mave og ryg mm. Senere besøg i det store bassin med hjælper og opdriftsmidler.	Ca. 3-7 år Alt efter start af svømmetræning
	20	Børn begyndere/ Lettere øvede (i det store bassin)	Her differentieres svømningen ofte, da aldersspredning og svømmeerfaring spænder vidt. Flere kommer fra et hold i det mellemste bassin. En del øvelser leges stadig ind, men vi fokuserer mere på svømningen end i mellem-bassinet. Brug af opdriftsmidler og hjælpere efter behov.	Ca. 7-12 år Alt efter start af svømmetræning
	25	Motionister	Folk svømmer selv (mange forældre), men bed endelig om undervisningshjælp, hvis det ønskes.	
16:45 – 17:15	30	Plaskehold (mellemste bassin)	Som hold 10	
	40	Børn beg/lettere øvede	Som hold 20	
	45	Motionister	Som hold 25	
	50	Børn øvede/ Lettere øvede (i det store bassin)	Mange forskellige svømmediscipliner samt lidt dykning og udspring. Svømningen leges indimellem også ind, så det er spændende.	Ca. 8-13 år Alt efter start af svømmetræning
17:20 – 17:50	60	Plaskehold (mellemste bassin)	Som hold 10	
17.25 – 18.00	70	Aqua Mix	En fest i vandet og god motion med glad latinameriansk inspireret dans. Alle kan være med (dog bedst at kunne nå bunden).	
17.20 – 17.50	80	Børn beg/lettere øvede	Som hold 20	
17:55 – 18:25	85	Plaskehold (mellemste bassin)	Som hold 10	
	90	Børn beg/lettere øvede	Som hold 20	
	100	Øvede/meget øvede	For de gode svømmere, der gerne vil lidt mere end svømning. Her bliver svømmet alle stilarter + dykket, bjerget andre personer og meget mere. Et rigtigt spændende hold for dem på ca. 10 år ++ .	Ca. 10 år ++
18:30 – 19:00	110	Plaskehold/Barn og forælder (mellemste bassin)	Far eller mor kan komme med i vandet til tryk og støtte. Formålet er vandtilvænnning og at lære plaskeben. Sjove lege, balance og motorik både på mave og ryg.	Ca. 2-5 år
	120	Motionister	Folk svømmer selv, men bed endelig om undervisningshjælp, hvis det ønskes.	
	130	Børn begyndere	Lidt som hold 20, men den yngste del	Ca. 7-9 år
	135	Børn lettere øvede	Mange øvelser leges stadig ind, men der er større fokus på den konkrete svømmeundervisning. Brystsvømning dog først ved 10-12 års alderen pga. fysisk-/motorisk udvikling.	Ca. 8-13 år Alt efter start af svømmetræning
19:05 – 19:35	140	Børn beg., 5-8 år (mellemste bassin)	Lidt som hold nr. 1 plaskehold, men med mere svømning. Tilpasset efter de børn, der er med.	5-8 år
	145	Børn blandet (i det store bassin)	Lettere øvede børn + / -. Dvs. lidt a la hold 135, men vi tilpasser undervisningen meget efter holdets niveau og den enkelte svømmer.	Ca. 8-13 år Alt efter start af svømmetræning
	160	Motionister	Folk svømmer selv (mange forældre), men bed endelig om undervisningshjælp, hvis det ønskes	
19:40 – 20:10	190	Motionister. Her er det primært roerne.	En stor flok roere svømmer samlet her. Folk svømmer selv.	