|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AQUA CAMP SÆSON 2017+2018 HORSENS SVØMMEKLUB. | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Uge 32 |  | Hovedemne: Svømningens 4 grundelementer. | | | | |  |  |  |  |  |
| 5 dage |  | Mandag |  | Tirsdag |  | Onsdag |  | Torsdag |  | Fredag |  |
|  |  | Emnerne i uge 32 bliver: Forbedring af vandkundskaber og AquaChamp | | | | | | |  |  |  |
|  |  | Svømningen er bygget op med 4 grundelementer der ligger base for alle kundskaber og stilarter. | | | | | | | | | |
|  |  | Vi skal i gennem dem alle 4, prøve kræfter med de fire stilarter crawl, rygcrawl, brystsvømning og fly og | | | | | | | | | |
|  |  | så skal vi snuse lidt til de emner der ligger under AquaChamp systemet og som er i fokus på de 3 korte | | | | | | | | | |
|  |  | Camps, nemlig svømning, livredning, udspring, synkro, vandpolo | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | På land er der forskellige lege og boldspil | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Uge 42 |  | Hovedemne: AquaChamp | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 dage |  | Mandag |  | Tirsdag |  | Onsdag |  |  |  |  |  |
|  |  | Emnerne i efterårsferien bliver: Svømning, Livredning, Synkro og Udspring | | | | | | | |  |  |
|  |  | Vi starter med Crawl og øver os på det hver dag. | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | Redning af nødstedt vha. plade, Hvad er farligt i svømmehallen og hvorfor, livreddende førstehjælp | | | | | | | | | |
|  |  | og tilkald af hjælp, de 5 baderåd m.v. Vi gennemgår livredning 1 i AquaChamp. | | | | | | | |  |  |
|  |  | Synkro betyder også balance, rotationer og kunsten at " få fat i vandet". | | | | | | |  |  |  |
|  |  | Udspring betyder også kropskontrol og tillid til egne evner. | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | På land er der forskellige lege og boldspil | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Uge 7 |  | Hovedemne: AquaChamp | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 dage |  | Mandag |  | Tirsdag |  | Onsdag |  |  |  |  |  |
|  |  | Emnerne i vinterferien bliver: Svømning, Livredning og vandpolo. | | | | | | |  |  |  |
|  |  | Vi øver denne gang rygcrawl hver dag. | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Redning af panisk tilskadekommende, bjærgning, vi skal i vandet med tøj på og vi gennemgår | | | | | | | | | |
|  |  | livredning 2 i AquaChamp | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Vi lærer at svømme med og generelt håndtere en bold i vandet. Vi skal også lære at træde vande. | | | | | | | | | |
|  |  | Vandpoloturnering. | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | På land er der forskellige lege og boldspil | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Påsken |  | Hovedemne: AquaChamp | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 dage |  | Mandag |  | Tirsdag |  | Onsdag |  |  |  |  |  |
|  |  | Emner i påskeferien bliver: Svømning, Livredning og Synkro | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | I påsken øver vi brystsvømning hver dag. | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Forhindringsbane, store dele af den rigtige livredderprøve og Hjerte, lungeredning. Vi gennemgår | | | | | | | | | |
|  |  | livredning 3 i AquaChamp | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Synkro betyder også balance, rotationer og kunsten at " få fat i vandet". | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | På land er der forskellige lege og boldspil | | | | |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Uge 27 |  | Hovedemne: Svømningens 4 stilarter samt medley | | | | |  |  |  |  |  |
| 5 dage |  | Mandag |  | Tirsdag |  | Onsdag |  | Torsdag |  | Fredag |  |
|  |  | Emner i uge (26) bliver: Svømning og en let gennemgang af livredning, synkro, udspring, vandpolo | | | | | | | | | |
|  |  | Vi tager en dag med hver stilart og en med medley. | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | Vi skal se hvor langt vi kan svømme HELT uden pauser. | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | Da ferien står for døren snakker vi strandsikkerhed og de 5 baderåd m.v. | | | | | | |  |  |  |
|  |  | Vi skaber den røde tråd mellem svømning, synkro, udspring, vandpolo og livredning. | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | På land er der forskellige lege og boldspil | | | | |  |  |  |  |  |