|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |   |   |   |   |   |