

Eventyret er jeres - Spring ud i det!

Find dit hold på www.ganlose-svom.dk
og tilmeld dig fra d. 1. april 2021

X Sæt kryds i kalenderen

1. maj 2021. Stor maveplasker-konkurrence.

3. maj 2021. Første undervisningsdag.

31. august 2021. Svømmesæsonen slutter for i år.

Hver fredag er der familiesvømning med mulighed for vandleg, fællesgrill og hygge. (Du skal være tilmeldt familiesvøm).

Ganløse Svømmeklub

byder velkommen til 49. sæson – 2021

Eventyrlig svømning skaber bedre læring

Vores "fra leg til svøm"- koncept gør det til en fornøjelse for børn at lære at svømme. Temaundervisning med fjerne destinationer og genkendelige aktiviteter giver børnene lyst og mod på at lære, alt fra selvredning til dykning og svømning
- Alt sammen gennem leg.

Opvarmet
bassin
27-28 grader



**Sommerhold
i uge 26-29**

Dykning/Snorkel,
Livredning og
Havkajak

**Mange
muligheder:**

Paddleboard,
Dykkerudstyr,
Waterballs,
Havkajak
mm.



Lørdag d. 1. maj

**MAVEPLASKER!
Konkurrence!**

hvor du har mulighed
for at vise hvor stort et
plask du kan lave.

Du finder mere
information på
facebook.



Tilbud til de

VOKSNE

Drop-in. Vandgymnastik.
Morgensvømning.
Crawl. De 4 stilarter.
Aktiv Senior.



**GRATIS
Familiesvømning**

*hvis ét barn allerede er
tilmeldt et børnehold*

Kombinér svømning, med leg
i bassinet og kvalitetstid med
familien. En fantastisk måde at
starte weekenden på.

Vi stiller en grill til rådighed,
så du kan tilberede din
medbragte aftensmad og hygge
med resten af holdet.

SVØMNING FOR LIVET

”Fra leg til svøm” konceptet

Vores ”fra leg til svøm”-koncept, er funderet på børns psykiske og fysiske udvikling. Konceptet tager børnene med på en eventyrlig rejse gennem svømningens universer og inviterer i løbet af sæsonen, til 5 forskellige destinationer.



Australien: Her er fokus på badesikkerhed, så familien trygt kan tage ud at bade i sommerferien.



Hawaii: Her udforsker vi vulkaner, vandfald og koralrev. Måske lærer vi at surfe?!



Under vandet: Her besøger vi havbunden, havfruerne og udfordrende undervandsgrøtter.



Rummet: Vi skyder afsted mod universet, ser på stjerne-skud, udfordrer raketens fart og leger med vægtløshed.

Sommer-OL: Vi bruger hvad vi har lært gennem sæsonen, dyster i forskellige discipliner og afslutter med at tage diplomer og distancemærker.

Temahold i sommerferien

I ugerne 26-29, vil du have mulighed for at deltage på nogle små, særlige hold, som vil have fokus på en enkelt disciplin i vandet. Du kan prøve kræfter med livredning, dykning/snorkel og havkajak.

Svømning for voksne

- **Drop-in** – Til dig der bare ønsker at svømme, når det passer ind.
- **Morgensvømning** – Kom og nyd morgensolen og få en frisk start.
- **Aktiv senior** – giver dig mulighed for at holde dig fysisk i gang.
- **Vandgymnastik** – Styrke- og konditionstræning ved hjælp af øvelser for hele kroppen m/u redskaber.
- **Crawlhold / De fire stilarter** – Lær at svømme crawl eller styrk din crawlteknik. Der er også plads til de andre stilarter.

Crawlfit-tavle sponsoreret af Dansk Svømmeunion

NYHED

Her kan du hente undervisningsmateriale med øvelser til at træne og forbedre din crawlteknik. Øvelserne starter med simple teknikker og bliver gradvist mere udfordrende, jo bedre du bliver. Crawlfit-tavlen kan bruges af alle, uanset hold.

Svømmehold for børn med forældre i vandet

(Aldersintervallet er vejledende)

- **Far/mor og barn (1-4 år)** – Fokus på vandtilvænning for de mindste.
- **Leg og plask (3-5 år)** – Fokus på udvidet vandtilvænning og selvstændighed i vandet.
- **Begynder (4-6 år)** – Introduktion til grundlæggende svømmefærdigheder som, benspark, armtag og udspring.
- **Begynder (5-7 år)** – Introduktion til grundlæggende svømmefærdigheder som, benspark, armtag og udspring.
- **Familiesvømning (0 – 99+ år)** – Både undervisning og fri leg. Familiesvømning er gratis når et barn i familien er tilmeldt et børnehold.

Svømmehold for børn/unge uden forældre i vandet

(Aldersintervallet er vejledende)

- **Begynder fortsætter (6-8 år)** – Introduktion til de 4 stilarter, crawl, rygcrawl og begyndende butterfly.
- **Let øvede (7-9 år)** – Fokus på større rutine, koordination og vejtrækning og introduktion til brystsvømning.
- **Let øvede fortsætter (8-10 år)** – Finjustering af de 4 stilarter + vendinger og starter.
- **Øvede (10-13 år)** – For den øvede svømmer med mod på længere distancer. Præsentation af officielle svømmeregler og livredning.
- **Meget øvede (10-16 år)** – For den trænede svømmer som har styr på de 4 stilarter og som svømmer længere distancer. Der aflægges livredderprøve og der trænes udspring og dykning. Leg og spil indgår også på dette hold.
- **Vild med vand (12-16 år)** – Spændende vandaktiviteter som boldspil, dykning, waterballs, paddleboard, boogieboard, udspring og meget mere.

Find dit hold på www.ganlose-svom.dk
og tilmeld dig fra d. 1. april 2021