



GLOSTRUP SVØMME KLUB  
CHRISTIANSVÆJ 2  
3600 GLOSTRUP

**Børnesvømning**

## **Børnesvømning**

Glostrup Svømme Klub har en række tilbud inden for børnesvømning! Vi kan tilbyde svømning for:

- Baby svømning (2 mdr.-3 år)
- Plask & Leg (3-5 år)
- Børn Begynder (5-9 år)
- Let øvede (7-17 år)
- Øvede (7-17 år)
- Øvede teenager (14-17 år)

Er du barn, ung eller teenager og gerne vil lære at svømme eller blot blive bedre, så har Glostrup Svømme Klub flere forskellige tilbud til dig!

### **Babysvømning (2 mdr. op til 3 år)**

Undervisningen foregår altid lørdag eftermiddag. Der er aldersopdelte hold i tidsrummet 14.40 til 16.30. Begge forældre kan være med i vandet sammen med barnet.

Formålet med babysvømning er at give barn og forældre tryghed både i og under vand. Al undervisning foregår dog på børnenes præmisser. Vil du vide mere, er der en særskilt folder om babysvømning.

### **Plask & Leg (3 - 5 år)**

Undervisningen varer 30 minutter pr. hold. Der er hold hver tirsdag mellem 17.30 og 19.30, fredag mellem 15.00 og 17.00 og søndage fra 15.40 - 17.40.

Formålet med undervisningen er at give svømmerne tryghed ved vand samt fortrolighed med nogle grundlæggende svømmeteknikker. Eksempelvis at kunne lave crawlben fra kanten, svømme med plade uden hjælp, flyde frit på ryggen og kunne puste bobler fra såvel næse som mund. Øvelserne skal gøre svømmerne klar til næste niveau.

### **Børn Begynder (5 - 9 år)**

Undervisningen varer 30 min. pr. hold. Der er hold hver onsdag 17.30 - 19.00, torsdag fra 17.30 - 19.30 og hver fredag fra 17.00 - 19.00 samt søndag fra 17.40 - 19.40.

Formålet med undervisningen er bygge videre på undervisningen på Plask & leg samt gøre svømmerne klar til undervisning i det dybe bassin. Afhængig af alder er der også hold for nybegyndere.



GLOSTRUP SVØMME KLUB  
CHRISTIANSVEJ 2  
2600 GLOSTRUP

## Børnesvømning

På disse hold lærer svømmerne eksempelvis fortrolighed med bentaene i butterfly, crawl og rygcrawl, flyde frit på maven, armtagene i crawl og rygcrawl samt at kunne gennemføre undervisningen uden bælte eller vinger samt fortrolighed med det dybe bassin.

### **Børn øvede (7 - 17 år)**

Undervisningen varer mellem 30 og 40 min, afhængig af hold. Al undervisning på dette niveau og de følgende sker i det dybe bassin (mellem 1.20m - 4m dybt). Holdene sammensættes efter såvel svømmefærdigheder som alder. Der er hold hver tirsdag fra 14.40 - 18.00, onsdag 17.00 - 18.30, torsdag 15.30 - 18.20, fredag 14.40 - 17.10 samt søndag 15.40 - 17.20

Her lærer svømmerne alle 4 svømmearter, startspring mv.. Der vil dog først blive undervist målrettet i brystsvømning fra ca. 9 års alderen Der vil være mulighed for at opnå distancemærker samt deltagelse i et svømmestævne for begyndere.

### **Aktivitets- og teenagehold (12 - 17 år)**

Har du styr på de svømmeteknikken, og først og fremmest vil svømme mange meter for motionens skyld og det sociale samvær, så er dette måske holdet for dig. Holdet består bl.a. af tidligere konkurrence svømmere, som ikke vil ofre den tid, det kræver. Aktivitetsholdet er for unge i alderen 12 - 15 år, og træningstiden er torsdag 14.40 - 15.30 og søndag 17.20 - 18.20. Teenageholdet er for unge i alderen 15-17 år der er træning mandag og onsdag kl. 16.00 - 17.00.

### **Kontaktinformation:**

For yderligere information kan du enten kontakte medlemsregisteret i klublokalet på tlf: 43 42 63 42 i kontortiden torsdag kl. 18.00 - 20.00 eller møde op personligt i klublokalet i kontortiden. Bemærk at der på nogle hold kan forekomme venteliste! Man kommer på hold i den rækkefølge man er registreret på ventelisten.

Med venlig hilsen

Glostrup Svømme Klub  
Christiansvej 2  
2600 Glostrup