

# Gjellerup Sdr. Svømning Sommer 2018



Tilmeld online fra lørdag d. 21 april kl. 10.00 på  
[www.gjellerupsdr.dk/svoemning](http://www.gjellerupsdr.dk/svoemning)



[www.gjellerupsdr.dk/svoemning](http://www.gjellerupsdr.dk/svoemning)

## Velkommen til Gjellerup Sdr. Svømning

Klubben tilbyder svømmeundervisning til både børn og voksne – og alle har mulighed for at være med, nybegynder som øvede. Meget af undervisningen foregår gennem leg, fordi vi tror på, at man nemmere lærer at svømme, hvis man har det sjovt. Sommersæsonen foregår i de opvarmede bassiner på Friluftsbadet i Hammerum, mens vintersæsonen afvikles i Herning Svømmehal. Vi vægter det sociale fællesskab højt både mellem svømmerne og forældrene – således har vi bl.a. altid kaffe på kanden på Friluftsbadet, mens børnene har undervisning i sommersæsonen ligesom vi afholder en hyggelig juleafslutning i Herning Svømmehal i vintersæsonen. Det sociale fællesskab er med til at gøre børnene trygge.

I Gjellerup Sdr. Svømning betyder det meget for os at vore trænere er veluddannede, hvilket betyder at vore trænere tilbydes uddannelse og kurser.

### Praktisk information

- Forældre er altid velkomne på Badet og vi har kaffe på kanden, men vi ønsker I befinder jer et stykke væk fra bassinkanten.
- Børnene må gerne vente i omklædningsrummet med evt. kåbe eller håndklæde, så de ikke fryser. Instruktørerne kalder ind i omklædningsrummene før undervisning
- Svømmebriller er en god ide - det skåner øjnene.
- Søkende er velkomne til at lege på plænen eller på hoppepuden, så de ikke forstyrrer svømmerne.
- Tal positivt til børn om at skulle i vandet, også hvis vejret er koldt.  
**Vandet er opvarmet til 27 – 28 grader og varmt, også hvis vejret er koldt.**

## Spørgsmål?

Har du spørgsmål, er du altid velkommen til at spørge instruktørerne på Badet, blot det sker mellem holdene, så de ikke forstyrres i undervisningen. Du er også velkommen til at kontakte bestyrelsen ved evt. spørgsmål.

I Gjellerup Sdr. Svømning, er alle bestyrelsesmedlemmer frivillige med fuldtidsarbejde, vi besvarer mails og opkald så hurtigt som det er muligt for os og de bliver besvaret i den rækkefølge de kommer ind og vi kan ikke love, at det sker hver dag – vi gør alt hvad vi kan.

## Med venlig hilsen

Bestyrelsen

### Susanne Nygaard Bertelsen

Tlf: 51941650

Mail: [susannenygber@gmail.com](mailto:susannenygber@gmail.com)

### Ane Mette Kjærgaard Kristensen

Tlf: 2084 0896

Mail: [anemettekk@hotmail.com](mailto:anemettekk@hotmail.com)

### Anna-Sofie Kjærsgaard

Tlf: 4094 9554

Mail: [anna-sofie@fambunch.dk](mailto:anna-sofie@fambunch.dk)

### Iris Gadegaard

Tlf: 2243 2846

Mail: [ttm116656@mail.jubii.dk](mailto:ttm116656@mail.jubii.dk)

### Maria Louise Munk Schmidt



# Sæsonkalender

Online tilmelding til sommersæsonen åbner	21. april kl. 10.00
Første svømmeaften tirsdag	1. maj
Første svømmeaften onsdag	2. maj
Iron-kid	9. juni
Ferie - ingen svømning	Uge 27,28,29,30&34
Mærkesvømning	19. & 20 juni
Klubafslutning	30. august
Online tilmelding til vintersæson 2018/19 åbner	30. juni kl. 10.00
Opstart vintersvømning 2018/19	Uge 36

## Tilmeld online

Fra lørdag d. 21. april kl. 10.00 kan man tilmelde sig vores hold online på [www.gjellerupsdr.dk/svoemning](http://www.gjellerupsdr.dk/svoemning)



### Find os på Facebook

Facebook/Gjellerupsvømmeklub.En del af Gjellerup Sdr.



# Svømmehold i sommersæsonen 2018

	Tirsdag	Onsdag
17.45 - 18.10 Lille bassin	Haletudserne	Haletudserne
18.10 - 18.35 Lille bassin	Frøerne	Frøerne
18.35 - 19.00 Lille bassin	Krabberne	Krabberne
19.00 - 19.25 Store bassin	Søhestene (lav vand)	Søhestene (lav vand)
18.00 - 18.30 Store bassin	Krokodillerne (lav vand)	Krokodillerne (lav vand)
18.30 - 19.00 Store bassin	Delfinerne (dybt vand)	Hajerne (dybt vand) til kl. 19.15
19.00 - 19.45 Store bassin	Aqua Adventure	
19.30 - 20.30 Store bassin		Rigtige mænd og seje sild svømmer crawl.

# Haletudserne

Holdet er for børn, som ikke har gået til svømning før, og som har brug for far og mor tæt på ved kanten.

*En vejledende alder for haletudserne er 3-4 år.*

## Beskrivelse

Haletudserne er begynderholdet for de yngste svømmere. Vi har op mod 12 svømmere på holdet og et træner-team på 4 bestående. Undervisningen varer i 25 minutter inkl. navneopråbning og diverse beskeder på kanten. En del af øvelserne på haletudserne vil være instruktion i teknikker og vandaktiviteter med henblik på 4 grundelementer: *Balance, elementskifte, bevægelse og vejrtrækning*. Der vil ligeledes indgå en masse vandaktiviteter/lege, da svømning først og fremmest skal være sjovt – herefter skal børnene nok få lært at svømme.

## Sted

Undervisningen foregår i det lille, opvarmede bassin på Friluftsbadet.

## Målsætning

Gennem leg bliver børnene trygge i vandet og introduceres for de 4 grundelementer

- Balance
- Elementskifte
- Bevægelse
- Vejrtrækning

## Træner-team

Ellen Nielsen, Cecilie Bisgaard (onsdag), Lotte Jensen (tirsdag), Lærke Nygaard Bertelsen, Camilla Knudsen (onsdag) og Eline Bunch Kjærsgaard (tirsdag).

# Frøerne

Holdet for børn, som kan begå sig i vandet uden brug af vinger (må gerne bruge bælte) samt uden forældrenes tilstedeværelse. Dvs. de skal kunne begå sig i vandet uden forældrene skal gå langs bassinkanten for at holde barnet i hånden (forældrene må gerne være i nærheden af bassinet).

*En vejledende alder for frøerne er 4-5 år.*

## Beskrivelse

Vi har op mod 12 svømmere på holdet og et trænersteam på 4. Undervisningen varer i 25 min. inkl. navneopråbning og div. beskeder på kanten. En undervisning vil typisk være bygget op omkring forskellige øvelser, lege og aktiviteter, hvor børnene bevæger sig fra kant til kant samt rundt i bassinet.

## Sted

Undervisningen foregår i det lille, opvarmede bassin på Friluftsbadet.

## Målsætning

- At børnene bliver trygge ved vandet.
- At børnene introduceres til elementskifte som f.eks. at hoppe i vandet fra kanten.
- At børnene bliver trygge ved både at få vand i hovedet samt få hovedet under vand.

## Trænersteam

Ellen Nielsen, Cecilie Bisgaard (onsdag), Lotte Jensen (tirsdag), Lærke Nygaard Bertelsen, Camilla Knudsen (onsdag) og Eline Bunch Kjærsgaard (tirsdag).



# Krabberne

Holdet for børn, som kan få hovedet under vand og hoppe i fra kanten.

*En vejledende alder for krabberne er 5- 6 år.*

## Beskrivelse

Vi har op mod 12 svømmere på holdet og et trænersteam på 4.

Undervisningen varer i 25 min. inkl. navneopråbning og div. beskeder på kanten. Der vil på krabberne være instruktion i øvelser, teknikker og vandaktiviteter med henblik på 4 grundelementer: *Balance, elementskifte, bevægelse og vejrtrækning.*

Der vil ligeledes indgå en masse vandaktiviteter/lege da svømning først og fremmest skal være sjovt.

## Sted

Undervisningen foregår i det lille, opvarmede bassin på Friluftsbadet.

## Målsætning

- Hoppe stille i fra kanten uden plask og afsæt fra kanten i vandet på maven og ryggen.
- Holde hovedet under vand og kigge mod bunden.
- Holde balancen på søpølse og padle med armen.

## Trænersteam

Ellen Nielsen, Cecilie Bisgaard (onsdag), Lotte Jensen (tirsdag), Lærke Nygaard Bertelsen, Camilla Knudsen (onsdag) og Eline Bunch Kjærsgaard (tirsdag).





# Søhestene

Holdet for børn der kan komme i vandet uden hjælp.

Du kan få hovedet under vand og kigge mod bunden samt plaske med arme og ben og flyde på ryggen (med hjælp).

*En vejledende alder for søhestene er 7-8 år*

## Beskrivelse

Søhestene er det første hold i det store bassin på Friluftsbadet.

Vi har op mod 14 svømmere på holdet og et træner-team på 3.

Alle i teamet er i vandet sammen med børnene. Undervisningen varer i 25 min. inkl. navneopråbning og div. beskeder på kanten. Der vil på Søhestene være instruktion i øvelser, teknikker og vandaktiviteter med henblik på 4 grundelementer, og der arbejdes hen i mod svømmefærdigheder.

Der vil ligeledes indgå en masse vandaktiviteter/lege.

## Sted

Undervisningen finder sted i den lave ende af det store, opvarmede bassin på Friluftsbadet.

## Målsætning

- Hoppe baglæns i vandet og forlæns kolbøtte.
- Crawl-benspark med eller uden plade.
- Krølle sammen som kugle og puste alt luft ud.
- Flyde på ryggen og maven uden hjælp.

## Træner-team

Ellen Nielsen, Cecilie Bisgaard (onsdag), Lotte Jensen (tirsdag), Camilla Knudsen (onsdag).

# Krokodillerne

Holdet for dig, som skal kunne flyde på ryg eller mave, glide på ryg eller mave gennem vandet. Der skal være tegn på svømmebevægelser inden for brystsvømning, crawl eller rygsvømning, om end de ikke behøver være helt på plads.

*En vejledende alder for Krokodillerne er 8-9 år.*

## Beskrivelse

Krokodillerne det andet hold i det store bassin. Vi har op mod 15 svømmere på holdet og et trænersteam på 2. Undervisningen varer i 30 min. inkl. navneopråbning og div. beskeder på kanten.

Der vil på Krokodillerne være instruktion i øvelser, teknikker og vandaktiviteter med henblik på 4 grundelementer. Der vil ligeledes indgå vandaktiviteter/lege.

## Sted

Undervisningen finder sted i den lave ende af det store, opvarmede bassin på Friluftbadet.

## Målsætning

- Afsæt fra kanten og holde vejret og crawl-benspark på siden.
- Dykke under måtte og hovedspring fra kant.
- Rygcrawl og crawl med stabilt hovede.

## Trænersteam

Puk Jensen og Sonja Misic



# Delfinerne

Holdet for dig, der nogenlunde i stand til at svømme de tre svømmestilarter:

1. Brystsvømning
2. Crawl
3. Rygsvømning

Men de forventes ikke at være perfekt udført.

*En vejledende alder for Delfinerne er 9-10 år.*

## Beskrivelse

Delfinerne er det andet hold i det store, opvarmede bassin.

Ca. 15 svømmere på holdet og et trænersteam på 2. Undervisningen varer i 30 min. inkl. navneopråbning og div. beskeder på kanten.

Der vil på Delfinerne være instruktion i øvelser, teknikker og vandaktiviteter med henblik på 4 grundelementer: Balance, elementskifte, bevægelse og vejrtrækning.

Der vil ligeledes indgå vandaktiviteter/lege.

## Sted

Undervisningen finder sted i den dybe ende af det store bassin på Friluftbadet.

## Målsætning

- Hovedespring gennem ring.
- Crawl og rygcrawl med stabilt hoved.
- Afsæt med spin/rotation.
- Brystsvømning.

## Trænersteam

Puk Jensen og Sonja Mistic

# Hajerne

Holdet for dig, der nogenlunde i stand til at svømme de tre svømmestilarter:

1. Brystsvømning
2. Crawl
3. Rygsvømning

*En vejledende alder for hajerne er 10 -16 år.*

## Beskrivelse

Ca. 15 svømmere på holdet og et træner-team på 2 bestående af en instruktør og hjælpeinstruktør. Undervisningen varer i 45 min. inkl. navneopråbning og div. beskeder på kanten.

Der vil fortsat være legende elementer involveret i undervisningen, da det stadig skal være sjovt at gå til svømning. Samtidig skal det også være lærerigt, så der vil komme flere tekniske detaljer på, og der vil være stor fokus på vejtrækningen.

Endvidere vil svømmerne blive introduceret til boldspil, spring fra vippe og skamler, vendinger ved kanten, livredning osv. Der vil være fokus på vejtrækning, balance i vand, bevægelse og elementskifte.

## Sted

Undervisningen finder sted på Friluftsbadet.

Der svømmes først på langs i det store, opvarmede bassin og til sidst på tværs af bassinet i den dybe ende.

## Målsætning

- At børnene lærer at svømme crawl, brystsvømning og rygcrawl, hvor de i stilarterne lærer måder at reducere vandmodstand med fokus på at øge fremdriften
- At børnene lærer to-håndsvending som anvendes i forbindelse med brystsvømning
- At børnene videreudvikler færdigheder i at springe og dykke på forskellige måder. Herunder hovedspring fra kant og evt. vippe samt startspring fra skamlen
- At børnene får gode selvredningsfærdigheder samt et elementært kendskab til redning af sig selv og andre.

## Træner-team

Puk Jensen og Sonja Misic

# Aqua advenure

I princippet er dette hold for alle i den pågældende aldersgruppe. Der er plads til 20 svømmere på holdet og svømmerne kan begå sig i vandet uden hjælpemidler. Der vil være 1-2 instruktører på kanten. *En vejledende alder for Aqua adventure er 10 -16 år.*

## Beskrivelse

Okay, du har lært at svømme – men helt ærligt: Livet er for kort til at ligge og padle frem og tilbage, frem og tilbage... Whatever! Action, please!

Her tager vi ikke svømning så højtideligt. Det bliver f.eks. svømme-tagfat, boldspil, dykkeøvelser, træning i salto-udspring eller andre tricks, som man kan vise frem på ferien.

## Sted

Stort bassin på Friluftsbadet

## Målsætning

- At undervisningen individualiseres så svømmeren kan udvikle sig ud fra de forudsætninger de kommer med
- At der arbejdes med dykning, elementskift og selvredning så svømmeren er tryk og glad for vand
- At der afprøves alternative vandaktiviteter så som boldspil, livredning, udspring og andet.
- Ydermere tilstræbes et godt kammeratskab og en god atmosfære på holdet.

## Trænerteam

Puk Jensen og Sonja Mistic



# Voksen svømning

## “Rigtige mænd og seje sild svømmer crawl”

Holdet er for kvinder og mænd, der ønsker at lære eller forbedre deres crawlteknik. Uanset om du er nybegynder, triatlet, motionist eller bare ønsker at forbedre din crawlteknik, så er du velkommen på holdet.

Individuelle ønsker til undervisningens indhold og form hilses velkommen – du tager bare fat i instruktøren.

*En vejledende alder 16+*

### Beskrivelse

Kender du følelsen af stor anstrengelse og kraftige vejrtræk efter du har crawlet en bane i svømmehallen? Eller svømmer du alene brystsvømning? Behøver du en lang pause for at få luft og få pulsen ned igen. Her på holdet har du mulighed for med få tekniske forbedringer samt tips og tricks at mærke, at det slet ikke behøver være så anstrengende at svømme crawl. På holdet er der fokus på individuel træning, der tilgodeser den enkelte svømmers niveau og behov. Der gennemgås teknik til at svømme crawl. Svømmerne på holdet inddeles på banerne efter svømmernes færdigheder.

Der undervises i 60 min.

### Sted

Stort bassin på Friluftsbadet

### Målsætning

- At udvikle tekniske færdigheder ift. Crawlsvømning.
- At lære tekniske færdigheder både til crawl i svømmehallen samt i hav og søer.
- At det er sjovt og hyggeligt at svømme på holdet.

### Trænerteam

Camilla Svane

## Vil du være LIVREDDER?

Mon du kunne tænke dig at gå på et hold, hvor vi træner livredning med henblik på at gennemføre bassinlivredderprøven?

Tag gerne en nabo, en ven, eller et familiemedlem med. Blot skal man være fyldt 17 år inden årets udgang for at kunne deltage.

Træningen foregår mandage i april/maj/juni med start mandag d. 30. april kl. 18.00 til ca. 20.00 på Friluftsbadet.

Det koster 375,- kr., for al den træning man har brug for, plus bevis (hvis man ønsker at gå til prøven) på 100,- kr. Træningen foregår både i vand samt hjerte-lungeredning og førstehjælpsteori på land.

Vi aftaler hen af vejen, hvor meget tid du vil bruge på træningen og hvornår du er klar til at gå til prøve. Der kommer en dommer udefra til at afvikle bassinprøverne.

Mød op mandag d. 30. april kl. 18.00 på Friluftsbadet.

Medbring badetøj, t-shirt og shorts/bukser (ikke bomuld) til at træne i vandet og varmt tøj til den efterfølgende undervisning på land – i det fri! Ursula sørger for varm kaffe og kage til den første træningsaften.

Derefter går kaffe/kage -tjansen på omgang.

Ursula vil blive glad for en lille tilkendegivelse på om du er interesseret. Det kan være du er forhindret den første aften, men undervisningen er tilrettelagt således, at du kan springe på holdet senere i forløbet.

Undervisningen er planlagt i samarbejde med Gjellerup Sogns Friluftsbad. Gjellerup Sogns Friluftsbad tilbyder at betale kontingentet, hvis man i stedet vil tage 2 frivillige livreddervagter i forbindelse med ”Lej Friluftsbadet for en aften” som typisk løber af staben torsdag og fredag aften.

Undervisningen foregår følgende mandage fra kl. 18.00 – 20.00:

- 30. april
- 7, 14, 21, 28. maj
- 4, 11. juni

### Sted

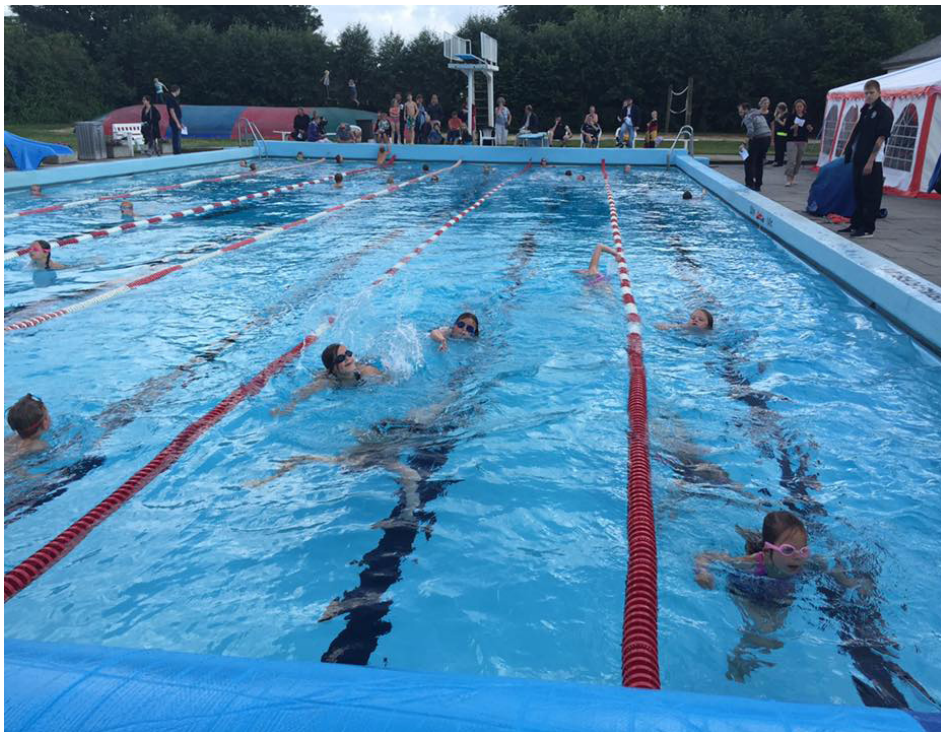
Livredning foregår på Friluftsbadet

### Underviser

Ursula Aadahl

## Priser

Lille bassin + Søhestene (12 x 25 min)	275
Stort bassin (12 x 30 min)	295 kr.
Livredning inkl. bevis	475 kr.
Aqua Adventure (12 x 45 min)	295 kr.
Hajerne (12 x 45 min)	295 kr.
Rigtige mænd og seje sild svømmer crawl (12x60 min)	275 kr.





# Instruktører/Hjælpetræner/Ungehjælper



Puk Jensen



Camilla Svane



Ellen Nielsen



Sonja Mistic



Cecilie Bisgaard



Camilla Knudsen



Lærke N. Bertelsen



Eline B. Kjærsgaard



Lotte Jensen

## Hvorfor svømme i Gjellerup Sdr. Svømning?

Sanne og Brian Vestergaard har Lærke på 5 år, der svømmer på holdet ”Haletudser” og Sofie på 8 år, der svømmer på holdet ”Krokodiller”.

Det er hhv. 1. og 2. sæson de to piger svømmer.

”Vi har valgt Gjellerup Sdr. svømning, fordi vores piger kan svømme sammen med andre børn, de kender fra Hammerum/Gjellerup.

Det gør det sjovt og trygt at gå til svømning”, lyder det fra forældreparret, der forsætter: ”Derudover er der mange instruktører på holdene, hvilket også er med til at gøre børnene trygge samt ikke mindst fremme svømmekundskaberne. Instruktørerne er gode til at spotte, om børnene er kommet på det rette hold, og er det ikke tilfældet, bliver der rettet henvendelse, og børnene bliver flyttet. Den fleksibilitet sætter vi stor pris på”.

Da Friluftsbadet i Hammerum sidste år blev renoveret, var det ikke muligt at gennemføre sommersæsonen i de udendørs faciliteter, men i stedet forlængede vi sæsonen i Herning Svømmehal. I år står Friluftsbadet klar, og vi glæder os til at byde velkommen til en sommersæson under åben himmel i de nye bassiner.

”Vi glæder os til sommersæsonen på Friluftsbadet i Hammerum”, lyder det fra Sanne og Brian Vestergaard. ”Det er nemt og hyggeligt at svømme lokalt, og det giver os en ro og tryghed, at børnene lærer at færdes på Friluftsbadet. Og så glæder begge piger sig rigtig meget til årets mærkesvømning”, slutter forældrene.



Brian og Sanne Vestergaard

# Kickstart af den første IRONKID i Gjellerup

*Alle børn i Hammerum og Gjellerup er velkomne og kan prøve kræfter med vores nye tiltag IRONKID. Det løber at staben lørdag den 9. juni 2018 kl. 09.30 - 11.30 på badet.*

Det koster 75 kr. at deltage og alle deltagere får en flot medalje. Tilmeldingen kan findes på vores hjemmeside under holdtilmeldinger. Er du endnu ikke en del af foreningen Gjellerup Sdr. kan du selvfølgelig stadig være med.

Skriv en mail til Ane Mette; [anemettekk@hotmail.com](mailto:anemettekk@hotmail.com) for tilmelding.

Der er 3 kategorier. **Alderstrin er vejledende.** Vi mener, at børn skal deltage på det niveau der udfordrer dem bedst og giver den bedste succes-oplevelse.

Ruterne er valgt efter trafiksikkerhed og overskuelighed i forhold til hjælpere og guidning på ruterne.

## Superkids 4 - 7 år:

Svøm: 25 meter (2 baner i det lille bassin)

Cykling: 10 baner på parkeringspladsen med keglebane

Løb: 530 m

\*Min. 1 forældre eller anden tryk voksen skal være til stede til guidning under forløbet.

Distancen svømmes i det lille bassin. Der må bruges hjælpemidler i bassinet og den voksne er også velkommen til at være med i vandet. Der skal benyttes cykelhjelm på cykelruten.

## Wonderkids 8 - 11 år

Svøm: 50 meter (2 baner i det store bassin)

Cykling: 3, 2 km

Løb: 1 km

\*Distancen svømmes i det store bassin. Der må evt. bruges hjælpemidler i bassinet. Der skal benyttes cykelhjelm på cykelruten. Forældre må gerne cykle eller løbe med.

## Iron - kids 12 år og op...

Svøm: 150 meter (6 baner i det store bassin)

Cykling: 8 km

Løb: 3,2 km

\*Distancen svømmes i det store bassin. Der må ikke bruges hjælpemidler i bassine. Der skal benyttes cykelhjelm på cykelruten. Forældre må gerne cykle eller løbe med.

**Vi glæder os til at se alle børn, og se hvor mange meter og kilometer vi kan svømme, cykle og løbe.**

# Gjellerup Sdr. Svømning Sommer 2018



Tilmeld online fra lørdag d. 21 april kl. 10.00 på  
[www.gjellerupsdr.dk/svoemning](http://www.gjellerupsdr.dk/svoemning)



[www.gjellerupsdr.dk/svoemning](http://www.gjellerupsdr.dk/svoemning)