

**DGI Svømning**



# **Skills - et nyt svømmekoncept**

Sjov og spændende svømmetræning - inde og ude

**DGI**

For børn og unge i alderen 12-18 år

Kære forældre

Jeres barn kan se frem til to meget spændende svømmesæsoner med DGI's nye svømmeprogram Skills.

I DGI Svømning arbejder vi hele tiden på at udvikle glæden ved svømning for alle aldersgrupper. Vi har derfor udviklet Skills som et tilbud til børn og unge i alderen 10-16 år, der er færdige med svømmeskolen.

Skills er et helt nyt svømmeprogram, som vi tester i Herlufsholm Svømmeklub under navnet 'De seje unge'. Det skal munde ud i et generelt koncept, som DGI implementerer i flere foreninger i efteråret 2019.

Undervisningen i Skills består af nye sjove, attraktive og spændende elementer hver uge, så dit barn finder glæde og udvikling i nye aspekter af svømningen.

Hver sæson er inddelt i 4 temaer, som går igen således, at der ved hver undervisning er elementer fra temaet kombineret med andre undervisningselementer.

### Teamer:

Efterår 2018	Livredning og selvredning
Forår 2019	Open Water
Efterår 2019	Bevægelse/aktiviteter
Forår 2020	Boldspil og redskaber

Vi glæder os til et spændende program med fokus på fagligt indhold og socialt samvær.

Har du spørgsmål, er du meget velkommen til at sende en mail til undertegnede.

### Undervisningen består af:

10 minutter FØR træning	Intro til dagens udfordring samt opvarmning på land
Ca. 10 minutter	Opvarmning i vandet
Ca. 20 minutter	Periodens tema (prøve sidst i forløbet)
Ca. 20 minutter	Dagens udfordring
Ca. 10 minutter	Leg med et formål eller fri leg
Ca. 5 minutter	Afrunding (hvordan gik det i dag, proces og samarbejde)

I alt 80 minutter inkl. 60 minutter i vandet. Vi træner fredage fra kl. 17.00-18.00. Vi mødes dog 10 minutter før hver træning for at kigge på dagens udfordring.

Svømmehilsen

Freddy Dahlstrøm  
Herlufsholm Svømmeklub  
mail: fkd59dk@gmail.com



## Dagens udfordring

Svømmerne møder 10 minutter før træning, hvor de bliver præsenteret for dagens udfordring typisk som et videoklip. Herefter laver de unge selv en plan for, hvordan udfordringen løses.



#### Om DGI

DGI arbejder målrettet for at styrke motion og breddeidræt i Danmark. Sammen med de lokale idrætsforeninger udvikler vi koncepter og aktiviteter, der tager udgangspunkt i dine behov og muligheder. Det gør vi, fordi vi tror på glæden ved idræt og på styrken i foreningsfællesskabet. DGI er Danmarks næststørste idrætsorganisation med flere end 1,5 millioner medlemmer. Vores aktiviteter spænder over mange forskellige idrætsgrene. Fra street soccer til svømning, fra håndbold til fitness og løb. Vi hjælper vores flere end 6.300 foreninger og 100.000 frivillige med at gøre en forskel. For samfundet. For idrætten. For dig.