



# SVØMMEKLUBBEN TRITON

## Corona-krisen:

Hvis Rema1000 Aquacamp bliver aflyst, som følge af Corona-krisen, tilbagebetales deltagergebyret. Hvis sæsonstart udskydes, som følge af corona-krisen, refunderes kontingent for aflyste lektioner.

**KOM OG VÆR MED!  
VI HOLDER IGEN  
AQUACAMP  
I SKOLEFERIEN**

**VI LÆRER BØRN  
& VOKSNE**



**AT SVØMME**  
**WWW.TRITONSWIM.DK**

Ugedag	Tid	Ballerup			Skovlunde
		Rugvænget skole	Sundhedshuset	East Kilbride Badet	Lundebjerg skole
Man	16.00 - 17.00		Krabbe 8-12 år	Boblehold	Krabbe 8-12 år (Dreng)
	17.00 - 18.00		Pingvin 8-12 år	Ungdom 10-17 år	Pingvin 8-12 år (Dreng)
	18.00 - 19.00				Delfin 8-12 år (Dreng)
Tirs	16.00 - 17.00	Krabbe 5-7 år	Delfin 8-12 år	Pingvin 6-12 år	Krabbe 5-7 år
	17.00 - 18.00	Pingvin 5-7 år	Haj	Delfin 6-12 år	Pingvin 5-7 år
	18.00 - 19.00	Delfin 5-7 år	Haj	Haj	Delfin 5-7 år
Ons	16.00 - 17.00	Krabbe 5-7 år	Haj		Krabbe 8-12 år (Piger)
	17.00 - 18.00	Krabbe 5-7 år	Haj		Pingvin 8-12 år (Piger)
	18.00 - 19.00	Pingvin 5-7 år	Børn med autisme		Delfin 8-12 år (Piger)
	19.00 - 20.00		Børn med autisme		
Tors	16.00 - 17.00	Krabbe 5-7 år	Delfin 8-12 år		Krabbe 5-7 år
	17.00 - 18.00	Pingvin 5-7 år	Haj		Pingvin 5-7 år
	18.00 - 19.00	Delfin 5-7 år			Delfin 5-7 år
Lør	09.00 - 10.00	Krabbe 5-7 år			
	10.00 - 11.00	Krabbe 5-7 år			
	11.00 - 12.00	Pingvin 5-7 år			
Søn	14.00 - 15.00		Børn med autisme		
	15.00 - 16.00		Børn med autisme		

Ugedag	Tid	Ballerup	
		Sundhedshuset	East Kilbride Badet
Tirs	19.00 - 20.00		a) Voksencrawl - begynder
	19.00 - 20.00		b) Voksencrawl - øvet
	20.00 - 21.00		c) Voksencrawl - let øvet
	20.00 - 21.00		d) Voksencrawl - øvet
	20.00 - 21.30		e) Motionssvømning
Ons	12.00 - 13.00	Vandgymnastik	
	13.00 - 14.00	Vandgymnastik	
	14.00 - 15.00	Vandgymnastik	
Tors	18.00 - 19.00		c) Voksencrawl - let øvet
	18.00 - 19.00	Aquabike	d) Voksencrawl - øvet
	19.00 - 20.00	Aquabike	a) Voksencrawl - begynder
	19.00 - 20.00		b) Voksencrawl - øvet
	20.00 - 21.30		e) Motionssvømning

## Alle hold

Undervisningen sker i overensstemmelse med Dansk Svømmeunions anbefalinger, nemlig ved læring gennem leg. Der er fokus på at udvikle de fire grundlæggende færdigheder; elementskifte, vejtrækning, balance og bevægelse.

## Krabbe

Begynder: Målet er at svømmeren efter endt sæson føler sig tryk og selvstændig i vandet. Dette gælder både at komme i og op af vandet, samt at opholde sig på lavt vand og tillige kort tid under vandoverfladen. Endvidere skal svømmeren kunne flyde ubesværet i vandet, samt skabe bevægelse over korte afstande med evt. støtte fra redskab.

## Pingvin

Let øvet: Målet er at svømmeren efter endt sæson kan bevæge sig rundt uden redskaber. Desuden skal svømmeren kunne balancere uden brug af redskab samt kunne orientere sig i og under vand. Svømmeren skal altså kunne flyde frit samt have begyndende crawl/ryg-lignende svømning med styr på de basale teknikker.

## Delfin

Øvet: Målet er at svømmeren efter endt sæson med forskellige bevægelsesmønstre kan svømme en længere distance i crawl/ryg med koordineret vejtrækning med udånding under vand i crawl. Desuden skal svømmeren på forskellige måder kunne springe, dykke og opholde sig trygt på dybt vand.

## Haj

Meget øvet: Målet er at svømmeren efter endt sæson er i stand til at dykke og orientere sig under vand. Svømmeren skal kunne bevæge sig en lang distance på mave/ryg med et koordineret bevægelsesmønster og med tilpasset vejtrækning. Målet er at der er så godt styr på crawl og rygcrawl samt begyndende forståelse for brystsvømning, og at dem der har interesse for at svømme mere, kan komme til prøvetimer i vores konkurrenceafdeling.

## Efter Haj

Efter Haj-holdet vil der være mulighed for at prøve kræfter med konkurrencesvømning - alternativt kan vi tilbyde plads på Ungdom.

## Ungdom

Holdet består fortrinsvis af svømmere fra øvede hold, som har kendskab til de 4 svømmearter, og som ønsker at udfordre deres svømmetekniske færdigheder. Der lægges vægt på at forbedre svømmerens allerede til lærte svømmefærdigheder og udbygge den fysiske kondition.

## Bobler

Bobleholdet er for børn, som svømmer på et Delfin eller Haj hold, som vi kan se har et talent og som gerne vil svømme mere end en gang om ugen. Bobleholdet er et overgangshold fra Tritons svømmeskole til Tritons Talenthold i konkurrenceafdelingen. Deltagere på bobleholdet, skal udtages af deres svømmetræner.

## a-e)

Hvert hold tilbydes to træninger om ugen

## AquaBike

Formålet med AquaBike er at øge forbrændingen og bringe formen i top i det våde element uden stor belastning af leddene.

## Vandgymnastik

Formålet er at kunne dyrke motion uden at belaste kroppens led.

## Voksencrawl begynder

Målet med begynderholdet er, at få dig til at føle dig fortrolig med og i vandet samt lære de basale teknikker indenfor crawl, herunder flydeøvelser, vejtrækning, armtaget og bensparket.

## Crawl let øvet

Vi forventer at du kan de basale teknikker og måske svømme en smule crawl. Målet med holdet er at få forbedret din teknik samtidig med, at du får opbygget mere distance på svømmepassene.

## Crawl øvet

Her forventer vi, at du kan svømme crawl og har alle de basale teknikker på plads. Målet med holdet er, at finpudse teknikken, øge distancen og ikke mindst tempoet.

## Motion

På holdet Motionssvømning tilbyder vi voksentid i hyggelige omgivelser – uden børn! (minimums alder: 18 år). Der er altid en træner på kanten som er klar med gode råd og vejledning til forbedringer.

Mangler du inspiration er der også programmer på alle niveauer til rådighed.

Vi har hele hallen til rådighed til Voksencrawl og Motion, og der er mulighed for frit at benytte 50m bassinet, varmtvands bassinet og saunaen. Du vælger selv om du vil svømme eller bare nyde stilheden.

# REMA1000 AQUA CAMP / KOM OG VÆR MED!



Svømmeklubben TRITON afholder i uge 27 og uge 32 vores populære Rema 1000 AquaCamps i samarbejde med Dansk Svømmeunion.



På TRITONs aqua-camp er der hver dag 2 timers svømmeundervisning, lege (både i og udenfor vandet) og socialt samvær. Aquacampen er på 5 dage (uden overnatning). Selve undervisningen er dagligt fra kl. 9 til kl. 15. Der er mulighed for aflevering allerede fra kl. 8 og afhentning indtil kl. 16.



Børn mellem 6 og 12 år kan deltage på vores AquaCamp, uanset svømmeniveau og erfaring. Man behøver ikke være medlem af Svømmeklubben Triton for at tilmelde sig og deltage.

## KONTAKTINFORMATION MV.

Læs mere på [tritonswim.dk](http://tritonswim.dk) og tilmeld dig på:

Rema1000 AquaCamp:  
[www.tritonswim.klub-modul.dk](http://www.tritonswim.klub-modul.dk) > event

Børn og voksensvømning:  
[www.tritonswim.klub-modul.dk](http://www.tritonswim.klub-modul.dk) > Holdtilmelding

Har I spørgsmål er I velkomne til at kontakte kontoret på:  
Mail: [kontor@tritonswim.dk](mailto:kontor@tritonswim.dk) eller på tlf. 4465 5216.

