

Svømmekurs på Røykenbadet

Påmelding til svømmekurs i Røykenbadet sin regi åpner i løpet av uke 8. Påmelding og betaling vil skje samtidig. Røykenbadet kjører svømmekurs for barn fra 8 mnd til 6 år og voksenkurs fra 16 år. Ser du etter svømmekurs for andre aldersgrupper kontakt IL ROS svømming. Deres påmelding har åpnet.

Røykenbadet kommer til å kjøre følgende kurs:

Babysvømming

Babysvømming er et kurs der både barn og foreldre deltar. I vannet får babyen mulighet til å gjøre bevegelser som støtter opp om og stimulerer barnets naturlige bevegelsesutvikling. Babysvømming gir god mulighet til en fin samhørighet mellom foreldre og barn. Det viktigste med babysvømming er at babyen skal bli glad i å være i vann og ha en fin opplevelse sammen med mor/far. Alle babysvømmingskurs holdes i terapibassenget med skråbunn. Det er åtte plasser per kurs. Rodrigo Martinez Alves er kurslærer.

Hva lærer Babyen

Babyen lærer samhørighet, sosial trening og motorisk utvikling. Foreldrene får en ny måte å være sammen med barnet sitt. Babyen kan lett bevege seg. Vannet rundt barnets kropp bidrar til at barnet blir oppmerksom på sin egen kropp. Barn opplever vannet med alle sine sanser. De klarer mange bevegelser i vannet som de ennå ikke klarer på land og får derfor muligheten til å utvikle seg motorisk. Babysvømming deles i nivå 1,2 og 3. Dersom din baby ikke har vært på babysvømming tidligere kan det gå på et lavere kurstrinn selv om barnet er eldre enn den anbefalte aldersinndelingen.

Babysvømming nivå 1 Fra 8 uker - til ca 6 måneder

Vi begynner rolig og forsiktig. Hovedvekt på vanntilvenning og sanger. Med disse øvelsene legges et godt grunnlag for videre badeglede. Vi lærer mor eller far de grunnleggende grepene for å holde babyer riktig i vannet. Foreldre vil også nyte kvalitetstid med barnet. Litt ute i kurset begynner vi å dykke for de som ønsker det.

Kurstid:

Tirsdager fra 11.00-11.30

Torsdager 15.15 - 15.45

Babysvømming nivå 2 Fra 6 måneder til ca. 12 måneder

På dette kurset jobber vi med dykking og vi vil øke antallet og lengden på dykkingen. På dette nivået har mange blitt trygge under vann. Vi vil også begynne å jobbe med

hopp fra kanten som er mor for både barn og foreldrene. Vi kan nå se at de små badebarna faktisk svømmer litt selv under vann. Far eller mor samarbeider med barnet sitt.

Kurstid:

Tirsdager 11.45 - 12.15

Torsdager 16.00-16.30

Babysvømming nivå 3 Fra ca. 12 måneder

Imitasjon og uavhengighet er to egenskaper som dominerer i denne aldersgruppen. På dette nivå skal vi begynne å «gli» som en pil og svømme med hjelp av flytepløse, dykke etter dykkeleker og vi jobber med hopping fra kanten.

Kurstider:

Tirsdager 12.30-13.00

Torsdager 16.45-17.15

Svømmekurs for barn

Fra 4 til 6 år

Disse kursene er delt i tre nivåer hval, pingvin og selunge. Kursene følger anbefalingene fra Norges svømmeforbund for innhold og progresjon. Disse kursene kjøres i bassenget med hev og senk bunn. For beskrivelse av disse kursene se <http://www.tryggivann.no>. Kursene vil kjøres mandag og torsdag ettermiddag. Nærmere tidspunkter vil bli publisert i løpet av uke 8.

Svømmekurs for voksne

Fra 16 år

Vi kjører to type kurs for voksne, nivå 1 og 2. Kursene er åpne for personer fra 16 år og oppover. Rodrigo Martines Alves er kurslærer. Det er 6 plasser på kursene på nivå 1 og 10 plasser på kurs på nivå 2. Begge kursene foregår i 25 meters bassenget.

Svømmekurs for voksne nivå 1

Nivå 1 er for deg som ikke kan svømme, eller bare kan svømme litt. Kurset passer også fint for deg som er utrygg i vann.

Tidspunkt: mandager 19.00-19.45 eller torsdager 13.00-13.45

Innhold og mål:

Vi følger prinsippet om først å bli trygg i vann, for deretter å følge en forsiktig progresjon med ulike øvelser hvor målet er at man skal lære å svømme enkel crawlsvømming. Vi arbeider etter en progresjon hvor du kombinerer ulike teknikkøvelser hvor målet er å lære en effektiv crawlsvømming med god pusteteknikk.

Delmål:

Vanntilvenning

Hodet under vann

Flyte på mage og rygg

Fraspark – gli

Benspark

Kjennskap til crawl

Tørre å være på dypt vann

Kursmaterieill

Badetøy, svømmebriller og badehette. Svømmebriller og badehette kan kjøpes i Røykenbadet.

Svømmekurs for voksne nivå 2

Dette kurset er beregnet for voksne over 16 år som klarer seg uten hjelpemidler på dypt vann, og som ønsker å lære seg grunnleggende crawlteknikk. Hovedfokus er på crawl.

Innhold og mål:

Vi følger en progresjon med ulike øvelser hvor vi øver på armtak og beinspark. Målet er at man skal videreutvikle sin svømmeteknikk og svømme en mer effektiv Crawlsvømming.

Delmål:

Fraspark og gli

Beinspark (med og uten plate)

Pusteteknikk

Rotasjon

Armtak

Øve på stup

Kjennskap saltovending

Kursmateriell

Badetøy, svømmebriller og badehette. Svømmebriller og badeh