

[GS Home](#) | [Hold](#) | [Klubben](#) | [Kontakt](#)

 **Grenaa Svømmeklub**
Svømmehaller: Ydesvej og Vestre Skole
Klubadresse: Fævejlevej 11, 8570 Trustrup
CVR nr. 54692714



Svømmehaller:

Vestre skole

16m bassin – dybde fra 90 cm til 120 cm

Det vil være en rigtig god ide at medbringe svømmebriller

Ydesvej Svømmehal

25m baner – dybde fra 120 cm til 380 cm.

Varmtvandsbassin – dybde 130 cm – nedgang med muret trappe.

ALLE skal medbringe svømmebriller

I begge svømmehaller skal man inden man benytter bassinet vaske sig, og hvis ikke man har badehætte på skal håret være nyvasket.

Grenaa Svømmeklub foreslår, at børnene i stedet for vinger bruger bæltter, da vinger ofte gør, at barnet ikke kan bruge armene, og derfor at svært ved at føle sig fri.

Svømmehold på Vestre skole:

Motionssvømning

Et tilbud til dig der kan lide at svømme/bevæge dig i vand. Der er ikke undervisning på holdet, men der vil selvfølgelig være en livredder på kanten.

Forældre/barn (alder 3-4 år)

Forældre barn holdet er for de svømmer der ikke er parate til at gå til svømningen alene uden mor eller far i vandet. I undervisningen er vores primære fokus at gøre barnet trygt i vand. I samarbejde med forældrene vil vi lære dem at have det sjovt i vand. På holdet får barnet kendskab til de basale grundfærdigheder, dette foregår igennem simple og underholdende lege. Der bruges tid på at gøre barnet trygt ved vand, så vi i samarbejde med forældrene kan lære dem at have det sjovt. Vores primær formål med forældre-barn holdet er at barnet ved sæson afslutning kan være selvstændig i vandet uden mor eller far.

Flyvefisk (alder 4-5 år) (begynder)

På dette hold er børnene for første gang alene i vandet. Vi arbejder videre på at gøre barnet fortrolig i vand, hovedsagelig igennem lege og små svømmeøvelser. De introduceres til starten på de basale svømmefærdigheder, flyde, springe, og puste under vand. Det primære formål for holdet, er at svømmerne

ved sæsonafslutning kan flyde, spring og puste i vandet og at de har kendskab til svømning med hjælperedskaber.

Pingvin (alder 5-8/9 år) begynder (let øvet)

På dette hold arbejder vi videre på at gøre barnet fortrolig med svømning. Holdet er for vandtilvendte børn, der er fortrolige med at hoppe i vandet og få hovedet under vand. Børnene begynder at lære de grundlæggende ting ved crawl og rygcrawl. Vi arbejder med elementskifte, flydning og vejrtrækning. Undervisningen foregår mest igennem leg, men der vil også være mere seriøs undervisning. Det primære formål for holdet er, at svømmerne ved sæsonafslutning har kendskab til det basale ved crawl og rygcrawl.

Blæksprutte (alder 6-7 år) (øvet)

Børnene svømmer nu på den lange led af bassinet og skal derfor kunne klare sig på dybere vand. De skal kende til de grundlæggende færdigheder ved crawl og rygcrawl. Derudover skal barnet turde have hovedet under vand og hoppe i vandet fra kanten. Der arbejdes videre med crawl og rygcrawl, samt et kendskab til fly påbegyndes. Ved sæsonslut bør barnet kunne svømme uden hjælpemidler.

Vandhund (alder 8-9 år)

Børnene skal kunne svømme uden hjælpemidler og dykke/svømme under vand. Der gøres i dybden med crawl, rygcrawl og fly. Der påbegyndes med vendinger. Ved sæsonafslutning skal børnene kunne svømme 2 baner (ca. 25 m) uden bundberøring

Fra vandskræk til vandglæde

Holdet er for voksne, som har vandskræk og ønsker at finde glæden ved svømning/bevægelse i vand. På holdet undervises i grundlæggende tilvænningsøvelser. Instruktøren er med i vandet, undervisningen foregår individuelt eller i små grupper. Når disse færdigheder besiddes, vil der være mere traditionel svømmeundervisning ud fra den enkeltes niveau.

Svømmehold på Ydesvej:

Babysvømning (alder 0-1 år) .

Der stilles ingen krav for at deltage i babysvømning-. Vi arbejder på, at gøre børnene truppe ved vandet. På holdet laver vi forskellige sanglege, som alle kan deltage i. forældrene lærer at dykke med babyerne, lave aktiviteter ved kanten og meget mere.

Forældre/barn i varmt vand

Dette hold er tænkt til børn og forældre, der endnu ikke er klar til at komme på vestre skole, hvor vandet har en temperatur på 28 °.

Rejer (alder 8-9 år) højde min. 1,40m.

Holdet er for børn der ikke tidligere har modtaget svømmeundervisning. Krav til børnene er, at de er mindst 1.40 m høj, for at de kan klare sig i den store svømmehal, og at de højeste benytter bælte. Der arbejdes med de 5 grundfærdigheder, og der arbejdes frem mod at børnene ved sæsonen kan svømme helt eller næsten uden hjælpemidler, samt har et kendskab til færdighederne ved crawl og rygcrawl.

Hvis man er i tvivl om man skal vælge et vandhundehold eller rejer, vil vi anbefale et vandhundehold, for at få den bedste undervisningen. Man skal være klar til at turde springe i vandet, og have hovedet under, for at vælge et rejehold.

Søhest (alder 8-9 år)

Børnene har tidligere svømmet på Vestre skole. De har kendskab til de 5 grundfærdigheder og kan svømme crawl og rygcrawl så det er rettelse af teknikken der kan sætte fokus på. Herudover begyndes der på brystsvømning og der øves starter og vendinger. Ved sæsonafslutning kan børnene svømme et mere korrekt crawl og rygcrawl, samt grundfærdighederne ved fly.

Delfin

Holdet er for børn der svømmer selvstændigt, kan springe i vandet og er vandglade.

Der finpudses på rygcrawl og crawl. Der startes på, at lære fly og brystsvømning. Der bliver også øvet udspring fra kant/skamler. På dette hold bruges der ingen hjælpemidler. Ved sæsonafslutning forventes det, at man kan svømme 650 m, samt at man har styr på crawl- og rygcrawlteknikkerne.

Bemærk holdet har en varighed på 0,45 time pr. gang.

Haj

På dette hold er det ikke tilladt at bruge svømmebælter. Alle børn der stater på haj holdet forventes at kunne svømme 8 baner crawl eller rygcrawl i samme tempo og uden pauser. Der øves brystsvømning, der finpudses i alle stilarter, og der bliver lagt vægt på, at børnene snart kan deltage i stævner. Vendinger og starter prioriteres, da næste hold er talentholdet. Ved sæsonafslutning forventes det at børnene kan svømme 850 m, samt at man har styr på teknikkerne i de fire stilarter.

Bemærk holdet har en varighed på 0,45 time pr. gang.

Hval

Dette hold træner to gange om ugen, mandag og fredag , 45 min pr. gang. det er for dig der gerne vil svømme mere end en gang, og kender til stilarterne, ryg, crawl, bryst og fly. Holdet arbejder med udholdenhed i de enkelte discipliner , samt teknik. Der vil blive arbejdet målrettet hen imod et konkurrence niveau.

Aquafun

Holdet er for alle vandglade børn fra 10 år og opefter , der ønsker alternativ svømning og sjove vandaktiviteter. For at kunne blive tilmeldt holdet, skal barnet kunne hoppe i vandet, samt svømme og dykke selvstændigt. På holdet kombineres undervisning i svømme arterne med udfordrende aktiviteter, såsom teambuilding, livredning, boldspil og kreative stafetter. Instruktøren planlægger løbende aktiviteterne i samarbejde med børnene.

Bemærk holdet har en varighed på 0,45 time pr. gang.

Talenthold

På talentholdet forventer vi, at svømmerne kan alle stilarter, men vi finpudser stadig på teknikken. Vi forventer, at svømmerne er seriøse og har lyst til at deltage i konkurrencer. Svømmeren bliver tilbudt at

deltage i DGI holdturnering stævner og julestævne. Det er 5 stævner i løbet af en sæson. Vi forventer at forældre tilbyder kørsel og vil deltage i stævnerne som officials.
Holdet kræver godkendelse fra trænerne.

Konkurrencehold

På konkurrenceholdet satses alt på konkurrence. Det er holdet for de bedste svømmere i Grenaa og DGI Østjylland. Træningen på dette hold er hårdere og flere gange om ugen. Der forventes disciplin til træningen og vi stiller krav om, at svømmerne møder 15 minutter før til fælles opvarmning og hygge på land. For at komme på konkurrenceholdet skal man kunne alle discipliner og man skal kunne lave alle vendinger.

Svømmerne tilbydes at deltage i DGI holdturneringsstæve, LDM, LM midsommercup og julestævne. Der vil vi være en træner/holdleder med til disse stævner. I samråd med træneren har man mulighed for at deltage i flere stævner for egen regning. Det kan ikke forventes at træneren tager med til disse stævner. Vi forventer at forældre tilbyder kørsel og vil deltage i stævnerne som officials.

På talent- og konkurrenceholdet vil opfordre til at der blive afholdt videoaftner, træningsweekender og lignende for at styrke sammenholdet.

Hvis man vil deltage i stævner er det konkurrenceholdet man tilmelder sig, hvis ikke man vil til stævner vil master holdet passe.

Masterhold

Masterholdet er for folk der gerne vil svømme lang og meget flere gange om ugen. Det forventes at man kan de 4 stilarter og lave vendinger. Der tilbydes 3 gange træning om ugen, hvor der vil være mulighed for at svømme efter program, samt få undervisning af en træner. Det er ikke muligt at deltage i stævner, igennem Grenaa svømmeklub.

Undervisning(voksne)Ydesvej mandage begynder

På dette hold tilbyder vi, at voksne kan lære at svømme. Der undervises i svømmestilarterne på begynder niveau. Du må ikke være bange for vand, og skal kunne komme ud på det dybe 3.8 m uden problemer, hvis du vælger dette hold. Lørdag morgen kan du øve dig på de ting, du er igang med at lære om mandagen.

Undervisning(voksne)Ydesvej mandage fortsætter

Dette hold er for dig der gerne vil udfordres i alle stilarter, på din udholdenhed, på din stil og din kondition, der vil være en engageret træner på kanten. Lørdag morgen kan du øve dig på de ting du er igang med at lære.

Motionssvømning: (voksne) Ydesvej mandage

Dette hold er for dig, der kan selv, der er selvfølgelig en træner på kanten, som kan justere din stilart, hvis du ønsker det.

Undervisning(voksne)Ydesvej onsdage tricrawl- crawl for begynder

Der er to hold et for alm/begynder crawl og et for tri crawl. Der undervises i crawl teknik for let øvede svømmere, der ønsker at optimere deres crawl og rygcrawl. Formålet med holdet er at øge svømmernes crawlteknik med henblik på at opnå udholdenhed og dermed at kunne svømme længer.

Svømmerne aftaler selv med træneren, hvad de ønsker undervisning i. Hvis du melder dig til et af disse to hold, har du mulighed for at øve dig på det lærte om lørdagen kl. 7.30-9.30

Motionssvømning: (voksne) Ydesvej onsdage

Dette hold er for dig der kan selv, der er træner på kanten som kan justerer din stilart, hvis du ønsker det.

Seniorsvømning/pensionistsvømning

Et tilbud til dig der kan lide at svømme/bevæge dig i vand. Der er ikke undervisning på holdet, men der vil selvfølgelig være en livredder på kanten. Før eller efter svømmeturen kan du frit benytte saunaen og slutte af med en hyggelig snak.

*