

# SPOR 2: BØRN

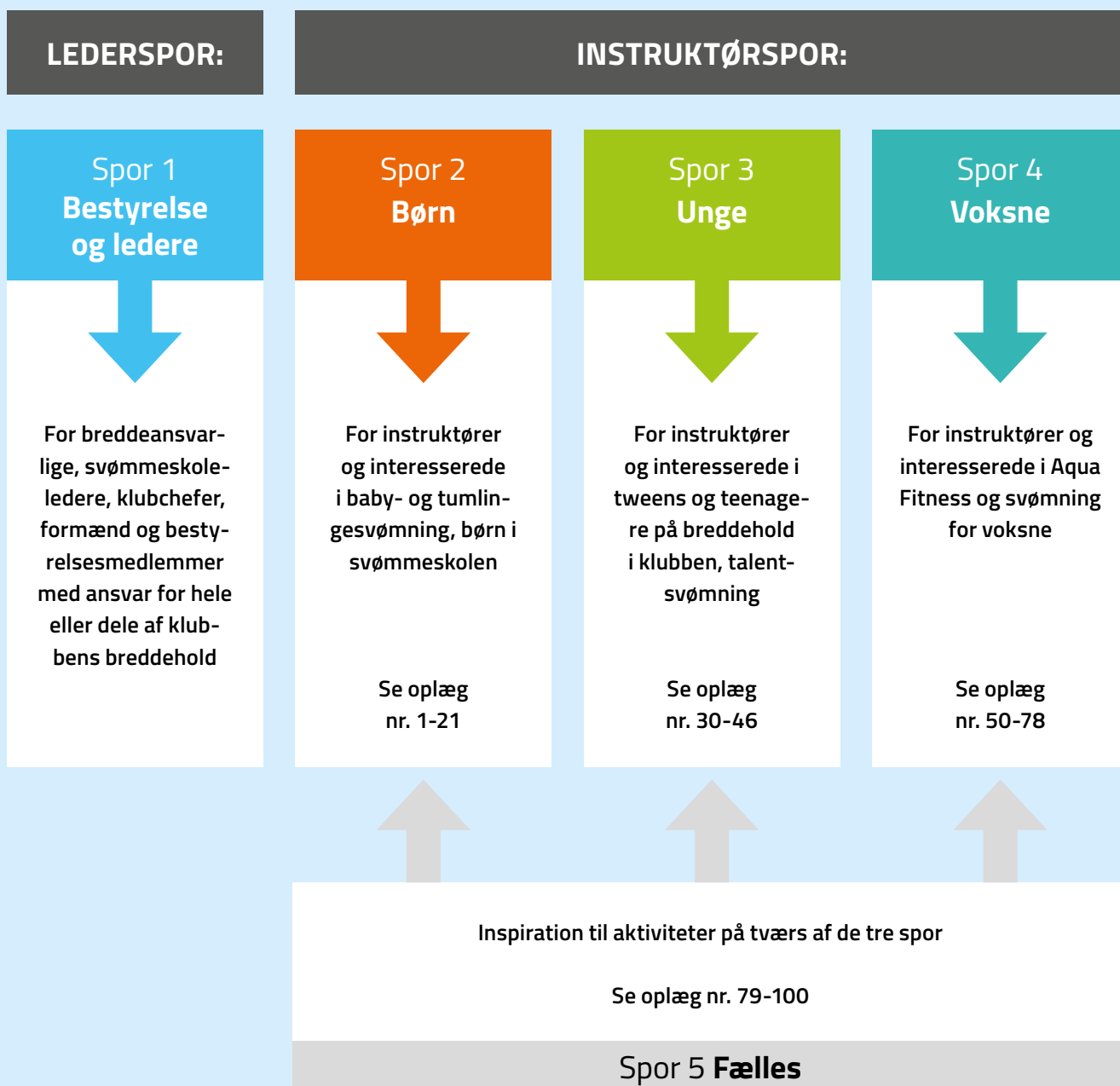


# DE FEM SPOR PÅ AQUA INSPIRATION 2022

Programmet til Aqua Inspiration er inddelt i fem spor: 1) Leder, 2) Børn, 3) Unge, 4) Voksne og 5) Fælles – for aktiviteter, der går på tværs og kan integreres i undervisningen og aktiviteter for alle aldre.

Spør 2, 3 og 4 henvender sig til instruktører, som underviser henholdsvis børn og unge, talentsvømmere og voksne. Spor 1 henvender sig til ledere i svømmeklubben, herunder bestyrelsesmedlemmer samt ansatte klubchefer og svømmeskoleledere.

Du kan sammensætte dit personlige program og kan frit vælge mellem oplæg på instruktørsporene, mens ledersporet er et selvstændigt spor, der kun afvikles lørdag. Deltagerne på ledersporet kan gratis deltage på instruktørsporet om søndagen.



## WORKSHOP 1-21

Bliv klogere på baby- og tumlingesvømning og børn i svømmeskolen på dette spor. Det at lære babyer og børn at begå sig sikkert og trygt i vand, og på sigt lære at svømme, er en vigtig og næsten uundværlig færdighed, som de fleste vil få glæde af og brug for i løbet af livet. Derfor er din rolle som instruktør utroligt vigtig – og dine kompetencer helt centrale for at give dine små svømmere en rigtig god start i vandet.

Børnesporet klæder dig på med inspiration og udvalgte redskaber til lærerig og sjov undervisning.

### 1. BABYSVØMNING 0-2 ÅR: SANGLEGE

**Oplægsholder: Maiken Jensen**

– mangeårig underviser i baby- og tumlingesvømning for blandt andet Kalundborg Svømmeklub, Marselisborg babysvømning og Silkeborg Svømmeklub samt underviser på DGIs baby- og tumlingesvømningssuddannelser.

Sanglege kan bruges på utallige måder i undervisningen med babyer og børn. Sanglege fremmer den sproglige udvikling, skaber trykthed og er fantastisk at bruge som genkendende element for store og små. Kom og få masser inspiration til flere sange, så du kan slå sangen og musikken løs i vandet. Vi sætter bevægelser på sanglegene, som er målrettet babyer, og som samtidig skaber magi for både forældre og babyer.

### 2. BABYSVØMNING 0-2 ÅR: DYK OG GREB

**Oplægsholder: Maiken Jensen**

– mangeårig underviser i baby- og tumlingesvømning for blandt andet Kalundborg Svømmeklub, Marselisborg babysvømning og Silkeborg Svømmeklub samt underviser på DGIs baby- og tumlingesvømningssuddannelser.

Dyk er en naturlig del af at gå til svømning. Derfor er det vigtigt med gode redskaber til, hvordan du som instruktør kan hjælpe forældre med at få og give en god oplevelse til babyerne. Vi sætter fokus på flow og hvordan du sætter dyk ind i konkrete aktiviteter samt skaber sammenhæng mellem dyk og undervisning.

---

### 3. BABYSVØMNING 0-2 ÅR: DEN GODE START FOR BABY OG FORÆLDRE

**Oplægsholder: Maiken Jensen**

– mangeårig underviser i baby- og tumlingesvømning for blandt andet Kalundborg Svømmeklub, Marselisborg babysvømning og Silkeborg Svømmeklub samt underviser på DGIs baby- og tumlingesvømningssuddannelser.

Når forældre og babyer skal starte til svømning, er der mange faktorer, der påvirker om det bliver en succes. Du kan som instruktør medvirke til og påvirke, at babyer og forældre får en god start i vandet. Vi skal blandt andet lege med gode konkrete opstartsøvelser og gode fokuspunkter, som du efterfølgende kan bruge i din undervisning til at give familier den bedste start til babysvømning og give dem lyst til at fortsætte for evigt sammen med dig.

## 4. TUMLINGE 1-4 ÅR: FRI FOR BÆLTER OG VINGER – TUMLINGESVØMNING PÅ DEN FEDE OG LEGENDE MÅDE

**Oplægsholder: Anne Bomberg**

– underviser gennem 15 år på DGI Svømmings Babysvømmnings- og Tumlingeuddannelse.

Børn, der altid har sat opdriftsmidler på i vandet, fratages muligheden for at udvikle den grundlæggende forståelse af deres egen krop og bevægelse i vand. På denne workshop får du inspiration til fede lege og aktiviteter med fokus på den gode kombination af aktive opdriftsmidler, tilpas forældre støtte og selvstændig svømning af korte strækninger.

---

## 5. TUMLINGE 3-4 ÅR: TEMAUNDERVISNING

**Oplægsholder: Anne Bomberg**

– underviser gennem 15 år på DGI Svømmings Babysvømmnings- og Tumlingeuddannelse.

Tumlinge elsker temalege og -undervisning, og de allerbedste er, når forældrene er aktive i legene. På denne workshop får du konkret inspiration til, hvordan du kan undervise både børn og forældre i temalege, der får svømmetimen til at flyve af sted.

## 6. TUMLINGE 1-4 ÅR: SÆT BØRNE FRI I BASSINET

**Oplægsholder: Anne Bomberg**

– underviser gennem 15 år på DGI Svømmings Babysvømmnings- og Tumlingeuddannelse.

Bliv klogere på, hvordan du som instruktør skaber en succesfuld overgang fra tumlingesvømning med forælder til svømning uden forælder? Workshoppen giver dig konkret inspiration til lege og aktiviteter, som gradvis styrker børnenes selvstændighed i vandet, så de til sidst er klar til selv at svømme og bevæge sig i vandet.

---

## 7. RO I UNDERVISNINGEN – YOGA I VAND FOR BØRN

**Oplægsholder: Annemette Linnebjerg**

Børneyoga er yoga i børnehøjde. Få inspiration til, hvordan du kan lege yoga ind gennem storytelling og yogalege i vand. Børnene får et frirum, hvor de kan "slukke" for andres og egne forventninger og lære at finde ro i, hvem de er. Hvis du vil undervise børn i yoga, er det vigtigt, at du tør dele ud af dig selv, være legende og har en god portion tålmodighed.

## 8. DYKKERLEGE – DEN SJOVE VEJ TIL TRYGHED I VANDET

**Oplægsholder: Morten Willer**

– ophavsmand til DGIs Svømmeskolekoncept og indehaver af *SjovtVand*. Har undervist på en række kurser og uddannelser under DGI og Dansk Svømmeunion siden 2016.

I denne workshop vil vi udrulle en perlerække af både sjove og udfordrende aktiviteter, som vil udfordre og inspirere børnene fra bobler i overfladen, til at spille polo (på hest) på bunden. Vi giver tips og tricks, og viser en lang række øvelser og aktiviteter som I kan tage med hjem og bruge med det samme. Jo mere de kan under vand, jo tryggere og vildere er de i hele bassinet.



## 9. SVØMMESKOLEN: DEN PERFEKTE SÆSONPLAN – INTRODUKTION TIL TEKNIK I RETTE TID? (PÅ LAND)

### Oplægsholder: Morten Willer

– ophavsmand til DGI's Svømmeskolekoncept og indehaver af SjovtVand. Har undervist på en række kurser og uddannelser under DGI og Dansk Svømmeunion siden 2016.

På land vil I se hvordan I planlægger den perfekte sæson. Vi bruger jeres hold som eksempler, og viser hvordan vi kan planlægge en perfekt sæson for de respektive holdtyper. Vi taler både stilarter, grundfærdigheder og det forbudte ord "leg". Du skal ikke vælge denne workshop for at blive underholdt, for vi kører med tårnhøje forventninger til udbyttet og en høj disciplin til afviklingen af lektionen hjemme.

---

## 10. BØRN MED VANDSKRÆK

### Oplægsholder: Morten Willer

– ophavsmand til DGI's Svømmeskolekoncept og indehaver af SjovtVand. Har undervist på en række kurser og uddannelser under DGI og Dansk Svømmeunion siden 2016.

Børn, som er bange for vand, kan enten have haft en dårlig oplevelse, og/eller være meget forsigtige og usikre på nye ting, og nye elementer. Vi taler om de påvirkninger vandet giver, som for de fleste er en selvfølge. Vi laver øvelser, der giver hjælp-til-selvhjælp, som I kan kopiere direkte videre til de børn I må møde med udfordringer. Et oplæg med hygge i fokus, lige til at tage med hjem.

## 11. KAOS UNDERVISNING – GALT ELLER GENIALT?

### Oplægsholder: Simon Hansen

– underviser på Svømningens Grunduddannelse og Hjælpeinstruktøruddannelse for DGI Svømning og Dansk Svømmeunion.

Der er mange gange meget struktur i svømmeundervisning. Oftest laver svømmerne nogenlunde det samme på samme tid, skal vente på at de sidste er færdige, og stå pænt inde ved kanten mens der gives besked. Måske du oplever at nogle af dine svømmere har svært ved dette? På denne workshop skal vi afprøve hvad der sker når vi slipper 'kaos' løs med masser af gang i den og forskellige aktiviteter på samme tid. Så kom og bliv udfordret i dit syn på hvordan svømmeundervisning skal se ud.

---

## 12. GØR SVØMMETRÆNINGEN MOTIVERENDE FOR ALLE

### Oplægsholder: Simon Hansen

– underviser på Svømningens Grunduddannelse og Hjælpeinstruktøruddannelse for DGI Svømning og Dansk Svømmeunion.

De fleste trænere ved godt at deres svømmere motiveres af forskellige ting. Nogen vil gerne være sammen med deres kammerater, mens andre hellere vil lave konkurrencer. Det store spørgsmål bliver derfor: "Hvordan kan vi lave svømmeundervisning som tilgodeser svømmernes forskelligheder?" Du vil blive introduceret til aktiviteter, som understøtter forskellige motiver for at dyrke svømning og samtidig blive inspireret til hvordan din svømmeundervisning kan understøtte flere forskellige behov på samme tid.

## 13. BANETOVSLIGE

### Oplægsholder: Simon Hansen

– underviser på Svømningens Grunduddannelse og Hjælpeinstruktøruddannelse for DGI Svømning og Dansk Svømmeunion.

Banetorve er rigtigt gode til at understøtte klassisk banesvømning, men kan de også invitere til nye lege og sjove øvelser, som tvinger os til at bruge bassinet på en anden måde end vi er vant til? På denne workshop vil du blive introduceret til forskellige lege og øvelser, der bruger banetorvene til at skabe nye muligheder og dynamikker. Workshoppen er både relevant for dig der normalt bruger banetorve og dig der har mulighed for at lægge dem i bassinet i din undervisning.

## 14. ÆGTE LÆRINGSTID GENNEM AKTIVITETSUDVIKLING

**Oplægsholder: Simon Hansen**

– underviser på Svømningens Grunduddannelse og Hjelpeinstruktøruddannelse for DGI Svømning og Dansk Svømmeunion.

Som svømmeinstruktør vil vi helst gerne have at svømmerne er aktive på en meningsfuld måde det meste af lektionen, da det er her hvor der er størst mulighed for såkaldt 'ægte læringstid'. På denne workshop vil vi sætte fokus på hvordan vi kan bruge aktivitetsudvikling til at skrue ned for instruktionstiden og op den mængde af tid hvor svømmerne er aktive i vandet og dermed har mulighed for at blive bedre til at begå sig heri.

## 15. STORYTELLING FOR VANDTILVÆNNING

**Oplægsholder: Amalie Jensen**

– tidl. træner i SHS-Stevns: alt fra plask og leg til konkurrence svøm, ORC underviser og livredder, studerer Leisure Management.

Alle børn elsker en god historie, men hvorfor er det også en effektiv måde at lære børnene at svømme på? Mød op på kanten og få inspiration til, hvordan du kan skabe en god historie på baggrund af simple kriterier. Workshoppen vil føre dig igennem en lektion med historiefortælling for 5-6-årige, som vil få fantasien på arbejde og lede tankerne væk fra det, der kan være svært i forhold til vandet. Du vil selv mærke og lære magien ved historiefortælling som redskab til at skabe en anderledes undervisning.

---

## 16. UDSPRING – SJOVE, SEJE SPRING FOR DE SMÅ

**Oplægsholder: Emma Kjær**

Udspring kan være en ny og spændende aktivitet, som kan være et supplement til svømmernes traditionelle undervisning i Svømmeskolen. På denne workshop vil du få inspiration til, hvordan du kan bruge udspring på dine hold i Svømmeskolen. Du vil få inspiration til, hvordan børn kan springe i vandet på mange forskellige måder og opleve, hvordan de kan udfordre sig selv og hinanden – gerne i samarbejde.



## 17. KUNSTSVØMNING FOR BØRN

**Oplægsholder: Ellen Futtrup Jensen**

– underviser kunstsømning i Aarhus1900 Svømning

Mange øvelser og figurer i kunstsømning er leg med kroppens bevægelser i vand. Du vil i dette praktiske oplæg blive ført igennem teknikker og øvelser, som man kan anvende i den daglige træning på svømmeskolens hold. Vi ser på basale øvelser, som børn kan være med på rent motorisk. Det er øvelser og lege, der alle træner både styrke, vejrtrækning og grundfærdigheder på en sjov og anderledes måde end man er vant til fra almindelig svømmeundervisning. Næseklemmer kan lånes.

## 18. ANTIBULLI OG BOOST TRIVSLEN

**Oplægsholder: Mette Skat Lundgaard Krøll**

– udviklingskonsulent Dansk Svømmeunion

Trivsel og god svømning går hånd i hånd. Når I styrker fællesskabet og børnenes tolerance over for hinanden på klubbens hold og i klubben generelt, så forebygger I samtidig mobning. Kom med ind i Antibulli-universet og bliv klogere på, hvordan du som instruktør kan arbejde målrettet med sammenholdet og de gode børnefællesskaber.

## 19. FRA GRUNDFÆRDIGHED TIL GROVMOTORISK CRAWL

**Oplægsholder: Sune Lund**

– underviser for DGI Svømning og Dansk Svømmeunion med mere end 10 års erfaring. Medudvikler på uddannelsesmateriale for DGI

Vi tager udgangspunkt i en progressiv opbygning til crawl, og for hvert udviklingstrin laver vi en række øvelser i grundfærdighederne, som supplerer og understøtter det bevægelsesmønster vi gerne vil indlære. Vi viser en række nedslag på afgørende tekniske punkter, både i forhold til succes i stilarten, men også sammenhængen til motorisk udvikling hos børnene. Dette er et must, hvis du underviser i svømmeskolen.

## 20. FRA GRUNDFÆRDIGHED TIL GROVMOTORISK RYGCRAWL

**Oplægsholder: Sune Lund**

– underviser for DGI Svømning og Dansk Svømmeunion med mere end 10 års erfaring. Medudvikler på uddannelsesmateriale for DGI

Vi tager udgangspunkt i en progressiv opbygning til rygcrawl, og for hvert udviklingstrin laver vi en række øvelser i grundfærdighederne, som supplerer og understøtter det bevægelsesmønster vi gerne vil indlære. Vi viser en række nedslag på afgørende tekniske punkter, både i forhold til succes i stilarten, men også sammenhængen til motorisk udvikling hos børnene. Dette er et must, hvis du underviser i svømmeskolen.

## 21. LAV ET MUSIKPROGRAM (KUNSTSVØMNING)

**Oplægsholder: Cecilie Højmark**

– solist ved FINA Artistic Swimming World Series Paris, underviser kunstsømning i Aarhus1900 Svømning

På dette praktiske oplæg vil du lære hvordan man kan sammensætte sit eget musikprogram til brug i din undervisning. I skal i mindre grupper lave en lille serie med basale øvelser. Vi tager den legende tilgang til kunstsømning – eller generel bevægelse og dans i vand for børn.





## GODE TIPS OG TRICKS TIL DIT PERSONLIGE PROGRAM

Du får her gode tips og tricks til at sammensætte dit personlige program til Aqua Inspiration, ud fra erfaringer fra sidste års konference:

- "Uden mad og drikke duer helten ikke". Husk, at tilmelde dig frokost og aftensmad i ét af de afsatte tidsrum til formålet. Så undgår du at gå sukkerkold undervejs.
- Du får den bedste konference ved at deltage aktivt i vandet på 6-8 praktiske oplæg i løbet af weekenden. Vælger du flere end det, risikerer du at blive for træt til at deltage aktivt i de sidste.
- Der er masser af læring og inspiration ved at observere de praktiske oplæg fra kanten. Det giver en god pause, så du bliver klar til at være aktiv igen på en anden workshop. Ønsker du at se et praktisk oplæg fra kanten, skal du blot tilmelde dig som 'observatør på kanten' på den givne workshop.

