

# SPOR 3: UNGE

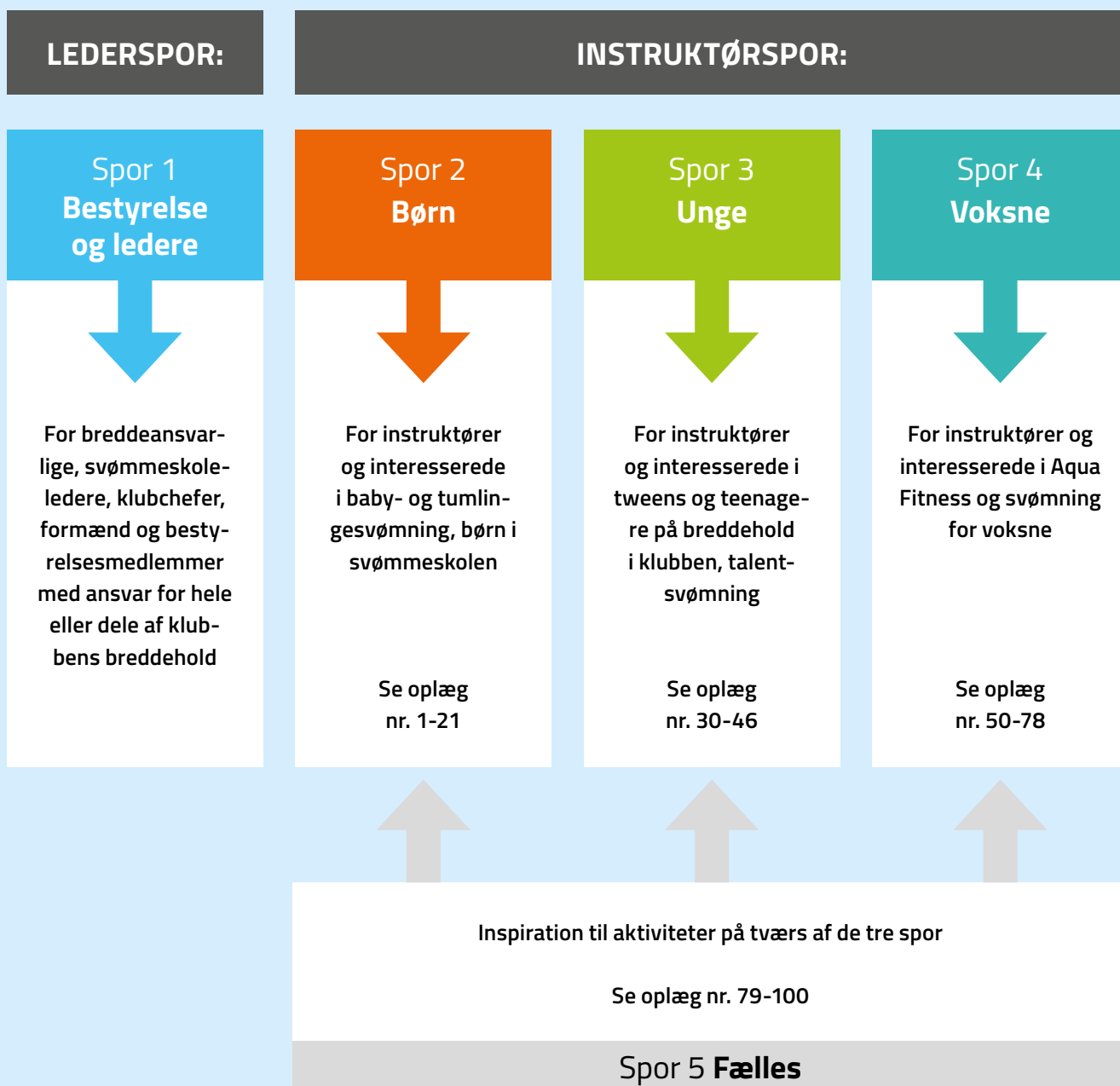


# DE FEM SPOR PÅ AQUA INSPIRATION 2022

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.

Spor 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 30-46

For dig, der underviser – eller skal til at undervise – tweens og teens på bredde- og talenthold. Her bliver du inspireret og klædt på til at kunne give motiverende og sjov træning til dine unge svømmere, uanset om det er banesvømning eller andre former for vandaktiviteter, det drejer sig om. Vi leger også med livredning, bolde og banetove på dette spor.

### 30. KOM I GANG MED LIVREDNING FOR UNGE I KLUBBEN

#### Oplægsholder: Stine Knudsen

– instruktør ved Trygfonden kystlivredning og tidligere træner og udøver i Vejle Svømmeklub ifm. konkurrencelivredning

Skal jeres klub være den næste med et actionfyldt livredningshold for vandglade unge? Kom og hør, hvad der skal til for at puste liv i idéen, og hvad et sådant hold kan bidrage med til både klub og de unge selv. Med udgangspunkt i erfaringer fra Vejle Svømmeklub ser vi på, hvad det som minimum kræver af udstyr, faciliteter, træner-team og uddannelse. Og giver tips og inspiration til træningen, sikkerhed udendørs, events og stævner.

### 31. RESCUE KID – LIVREDNINGSLEGE OG – AKTIVITETER, DER KAN LAVES I SVØMMEHALLEN (OG PÅ STRANDEN)

#### Oplægsholder: Stine Knudsen

– instruktør ved Trygfonden kystlivredning og tidligere træner og udøver i Vejle Svømmeklub ifm. konkurrencelivredning

Livredning som sport bygger ovenpå svømmefærdighederne, og alle svømmere - børn som elite - vil opleve at blive udfordret i disciplinen. Bliv inspireret til, hvordan du kan integrere livredningsøvelser i lege og aktiviteter i svømmeskolen, på talent- eller konkurrenceholdet. Vi leger og øver redningssituationer med brug af forskelligt livredningsudstyr.

### 32. A. LIVREDDERDYST (BØLGE-BASSIN)

#### Oplægsholder: Stine Knudsen

– instruktør ved Trygfonden kystlivredning og tidligere træner og udøver i Vejle Svømmeklub ifm. konkurrencelivredning

Vi simulerer en redningsaktion og dyster i SURF Lifesaving. Med race boards, livredningsfinner og torpedoer. Forinden får du som deltager en indføring i det, der skal ske, og så afprøver vi redningen sammen. Der er fokus på samarbejde i hold, og deltagerne får et indblik i forskellige redningsteknikker, der både relaterer sig til livredning i praksis, men også livredning som sport.

### 32. B. LIVREDDERDYST (KONKURRENCE-BASSIN)

#### Oplægsholder: Stine Knudsen

– instruktør ved Trygfonden kystlivredning og tidligere træner og udøver i Vejle Svømmeklub ifm. konkurrencelivredning

Vi simulerer en redningsaktion og dyster i SPEED Lifesaving. Med race boards, livredningsfinner og torpedoer. Forinden får du som deltager en indføring i det, der skal ske, og så afprøver vi redningen sammen. Der er fokus på samarbejde i hold, og deltagerne får et indblik i forskellige redningsteknikker, der både relaterer sig til livredning i praksis, men også livredning som sport.

### 33. GAMIFICATION 2.0 – ENGAGERENDE SVØMMEUNDERVISNING

#### Oplægsholder: Lars Skadhauge

– svømmetræner i Swim Team Taastrup og underviser på Svømmningens Grunduddannelse samt Hjelpeinstruktøruddannelse

Omdrejningspunktet for denne praktiske workshop er gaming, motivation og læring. I workshoppen tager vi afsæt i Super-Mario-effekten og afprøver konkrete eksempler til illustration af de gængse principper bag gamification. Du vil i workshoppen også komme til aktivt at arbejde med egne bud på, hvordan spiluniverset kan integreres i din svømmeundervisning. Workshoppen afsluttes med en dialog om din og de andres oplevelser med gamification i svømmeundervisningen - Virker det for alle? Deltager du i workshoppen, skal du være klar på at være aktivt legende.

### 34. BRUG BOLDEN

#### Oplægsholder: Philip Steenfos

– med 11 års erfaring som både spiller og træner. På nuværende tidspunkt træner for U15 landsholdet. Læser kandidat i idræt med "Exercise as medicine" som speciale. Kystlivredder for TrygFonden Kystlivredning.

Med dette praktiske oplæg vil du få inspiration til, hvordan boldspil kan integreres i din daglige undervisning, fx på svømmeskolens hold. Samtidig får du ideer til boldens magi gennem sjove boldlege, der kan gøre din undervisning mere alsidig. Boldens magi kan bruges fra den yngste til de ældste børn i svømmeskolen. Vi introducerer til begynder udgaverne af vandpolo, som er lette at bruge i undervisningen. Der vil være fokus på de basale færdigheder, man skal bruge til at spille bold i vand, de meget basale regler til minipolo og til hvordan du let kan gå i gang med at spille minipolo i din klub.

---

### 35. SJOV MED HOLDKAPPER – HVORDAN KAN HOLDKAPPER SKABE AFSÆT FOR LYSTEN TIL VANDAKTIVITET OG LÆRING?

#### Oplægsholder: Lars Skadhauge

– svømmetræner i Swim Team Taastrup og underviser på Svømmningens Grunduddannelse samt Hjelpeinstruktøruddannelse

Den praktiske workshop tager fat om holdkappernes grundidé: konkurrence. Under workshoppen vil du opleve at blive fanget ind i egen mestring og samtidig mærke suset, når fællesskabet bliver intenst. Der vil under workshoppen blive anvendt forskellige organisationsformer og kravene til opfindsomhed vil løbende blive udfordret. Workshoppen afsluttes med en dialog om din og de andres oplevelser og perspektiver på holdkapper, som en del af svømmeundervisningen.

Deltager du i workshoppen, skal du være parat til at give den hele armen.

---

### 36. LEGE MED KONKURRENCE TIL MESTRING AF FÆRDIGHEDER

#### Oplægsholder: Lars Skadhauge

– svømmetræner i Swim Team Taastrup og underviser på Svømmningens Grunduddannelse samt Hjelpeinstruktøruddannelse

Workshoppen stiller spørgsmålet: Hvordan kan konkurrence blive genstand for mestring af færdigheder? Oplægget vil være centreret om grundfærdighederne (vejtrækning, balance og bevægelse) og komme med forslag til, hvordan færdigheder kan udfordres gennem konkurrence i et mestringsklima. Kodeord vil være synlig læring og udfordringstilpasning. Du vil deltage i forskellige organisationsformer og gå hjem med en praksisviden, der kan inspirere til variationer og hensigtsmæssig konkurrence.

Deltager du i workshoppen, kan du forvente at møde dine grænser for vandkompetencer og få inspiration til at kunne udvikle dig.

## 37. VIDEOANALYSE – DIDAKTISKE OVERVEJELSER OG SYNLIGGØRELSE AF LÆRING

### Oplægsholder: Lars Skadhauge

– svømmetræner i Swim Team Taastrup og underviser på Svømningens Grunduddannelse samt Hjelpeinstruktøruddannelse

Vi stiller det centrale spørgsmål: "Hvordan kan videoanalyser bruges i den daglige undervisning?" – og kommer med inspiration og fif til videoanalyser, som vil kunne anvendes i bestræbelserne på at give en meningsfuld feedback og efterfølgende kunne udvælge strategier til at udvikle på svømmerens tekniske færdigheder. Du vil i workshoppen komme til at se på konkrete eksempler med sigte på at omsætte budskaberne til praksis.

---

## 38. UDSPRING: SPRING TIL TRÆNING

### Oplægsholder: Emma Kjær

Tør du ta' springet og inddrage udspring i din svømmeklub? På denne workshop får du et sjovt og inspirerende kvik kursus udi undervisning i udspring, hvor vi fokuserer på de grundlæggende spring – med leg og fællesskab i centrum. Det kræver hverken kendskab til sporten eller færdigheder på vippen - kun at du møder op med et åbent sind.

## 39. SAMARBEJDE MELLEM INSTRUKTØR OG HJÆLPEINSTRUKTØR

### Oplægsholder: Amalie Jensen

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

Hjelpeinstruktøren er instruktørens forlængede arm i vandet, og det at have en hjelpeinstruktør giver de bedste forudsætninger for en god undervisning. Har du og din hjælper et godt samarbejde, kan I komme tættere på deltagerne og skabe mere tryghed. Bliv klogere på, hvordan du som instruktør kan motivere og engagere din hjælpetræner, så I sammen kan skabe et godt samarbejde til gavn for jeres svømmere.

---

## 40. AQUA CROSS FOR DE UNGE

### Oplægsholder: Tommy Bach

– Crossfitinstruktør og eventkoordinator i Randers Gymnastiske Forening (RgF)

Vi går til stålet og træner igennem – på både land og i vand. Pulsen er høj og råstyrken skal findes frem. Og så skal vi huske at have det sjovt imens. Tommy ved, hvad de unge vil have, og du kan få et indblik og samtidig prøve en alsidig træning på egen krop.

## 41. SOCIAL SVØMMEUNDERVISNING – LÆR SAMMEN!

### Oplægsholder: Sune Lund

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

Selvom Svømning er en individuel idræt, behøver vi ikke altid ligge i række efter hinanden og svømme bane op og bane ned til træning. Oplevelsen af samhørighed er blandt andet afgørende for unges motivation til at fortsætte til idræt, og vi skal huske, at læring også er en social handling, hvor vi udvikler os i fællesskab. I denne workshop skaber vi sammen rammerne for social læring, der skaber et godt træningsmiljø, og dykker ned i øvelser, der fremmer samarbejde og relationsdannelse.

## 43. STILARTSANALYSE: BRYST OG FLY

### Oplægsholder: Mads Hjorth

– sportschef AGF Svømning. Konkurrencetræner siden 2004, bl.a. chefræner i Odder Svømmeklub og Horsens Svømmeklub, samt årgangstræner i Odder Svømmeklub og AGF Svømning.

I stilartsanalysen får du en grundig gennemgang af de vigtigste teknikker til at minimere modstand og maksimere fremdrift. Her vil der bl.a. være fokus på kropspostition, vejrtrækning, armtag, benspark og koordinering af disse. Det er afgørende at træneren kan formidle disse teknikker til svømmeren, og vi vil derfor gennemgå metoder til at forklare og implementere de tekniske fokuspunkter i træningen.

## 44. STILARTSANALYSE: CRAWL OG RYG

### Oplægsholder: Mads Hjorth

–sportschef AGF Svømning. Konkurrencetræner siden 2004, bl.a. chefræner i Odder Svømmeklub og Horsens Svømmeklub, samt årgangstræner i Odder Svømmeklub og AGF Svømning.

I stilartsanalysen får du en grundig gennemgang af de vigtigste teknikker til at minimere modstand og maksimere fremdrift. Her vil der bl.a. være fokus på kropspostition, vejrtrækning, armtag, benspark og koordinering af disse. Det er afgørende at træneren kan formidle disse teknikker til svømmeren, og vi vil derfor gennemgå metoder til at forklare og implementere de tekniske fokuspunkter i træningen.

---

## 45. HVORDAN KOMMUNIKERER DU? KLASSISKE PROGRESSIONER I DE FIRE STILARTER

### Oplægsholder: Mads Hjorth

– sportschef AGF Svømning. Konkurrencetræner siden 2004, bl.a. chefræner i Odder Svømmeklub og Horsens Svømmeklub, samt årgangstræner i Odder Svømmeklub og AGF Svømning.

Denne workshop handler om feedback og sprogbrug. Bruger du billeder eller taler du biomekanik? Hvordan bruges positiv og negativ feedback til at skabe en forandring hos svømmeren? På workshoppen bliver du præsenteret for nogle af de klassiske progressioner af øvelser i de fire stilarter.

## 46. YOGA-LANDTRÆNING FOR UNGE SVØMMERE

### Oplægsholder: Line Andersen

– svømmekonsulent DGI Sønderjylland og Sydvest, fysioterapeut EmCare

Sammen udforsker vi, hvad yoga kan bidrage med i landtræningen – og hvilke yogaøvelser og -stillinger, der især er velegnede for svømmere. Vi løsner op for stive hofter og stramme brystmuskler, så vi kan øge bevægelsesfriheden i og omkring disse områder, fx skulderleddet. Vi kommer også omkring kerne-musklerne, som skal bruges til at holde vandbalancen.



## 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.

