

VELKOMMEN TIL AGF SVØMNING



Denne folder er en velkomst til alle nye svømmere og forældre i AGF Svømning.

Den fortæller lidt om klubben, undervisningen og om det fællesskab, du bliver en del af her i AGF Svømning. Et fællesskab, hvor drømme bliver mulige, hvor du trives ved at komme, og hvor alle er forpligtede til at bidrage til gode oplevelser. Folderen giver forhåbentlig svar på de fleste af de spørgsmål, du har som ny svømmer eller forælder. Har du flere spørgsmål, er du altid velkommen til at spørge en af vores instruktører eller sende en mail til medlemsservice@agf-svomning.dk

Velkommen i AGF Svømning

AGF SVØMNING

Om AGF Svømning

AGF Svømning blev oprettet i 1902 og er dermed en af de ældste svømmeafdelinger i Danmark. AGF Svømning er en traditionsrig klub, kendt for store præstationer og høj kvalitet. Vi har i dag over 1500 medlemmer i alle aldre fordelt på en almen svømmeafdeling og en konkurrenceafdeling. Ud over svømning tilbyder vi også udspring og konkurrencelivredning.

I AGF Svømning er kvalitet, glæde og nytækning nøgleord i undervisningen hele vejen fra vores mindste børnehold til vores bedste elitehold. Vi vægter, at glæde, fællesskab og personlig udvikling går hånd i hånd med den svømmemæssige udvikling lige fra begynder til elite. På eliteniveau har vi gennem årene vundet adskillige medaljer ved både nationale og internationale mesterskaber.

Benyttede svømmehaller

Aarhus Svømmestadion, F. Vestergaardsgade 5, 8000 Århus C
Bassin: 50x25m, 2m dybt. Vandtemperatur: 26° C

Søndervangsskolen, Søndervangs Allé 40, 8260 Viby J
Bassin: 25x10m, 1,0 - 1,8m dybt. Vandtemperatur: 27° C

Frydenlund (Center 10), Høgevej 24, 8200 Aarhus N
Bassin: 16x8m, 1,1 - 1,5m dybt. Vandtemperatur: 27° C

Gellerupbadet, Dortesvej 43, 8820 Brabrand
Bassin: Svømmebassin: 25x12,5m, 1,5m dybt. Vandtemperatur: 27° C.
Børnebassin: 0,8m dybt, vandtemperatur: 30° C.
Babybassin: 0,6m dybt, vandtemperatur: 34° C

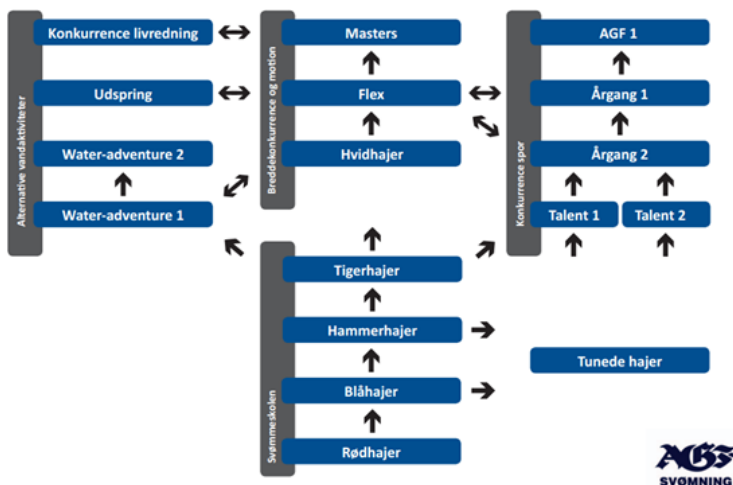


STRUKTUREN | AGF SVØMNING

Strukturen i AGF Svømning

Grundstenen i AGF Svømning er vores haj-skole med holdene rødhajer, blåhajer, hammerhajer og tigerhajer. Målet er, at man efter disse hold er blevet god til at bevæge sig i vand – både over og under vandet. Herfra kan man vælge, om man gerne vil prøve kræfter med noget mere ordinær svømning på vores hvidhaj-hold, eller om man gerne vil bevæge sig i vandet på alle mulige andre måder. Dette kan man gøre på vores Water Adventure eller vores Konkurrence-livredning. Er man dygtig, kan man også prøve kræfter med vores talenthold, hvor man lærer at komme til rigtige svømmestævner.

Ud over de mange tilbud til børn og unge har vi også adskillige voksentilbud. Her er der både undervisning til begyndere, let-øvede og øvede. Og vi har også motionstilbud i form af aqua aerobic, motionshold og mastershold.



FILOSOFIEN | AGF SVØMNING

Filosofien i AGF Svømning

I AGF Svømning tror vi på, at glade børn lærer bedst. Derfor er filosofien, at det skal være sjovt at svømme, uanset hvilket hold og niveau man er på. Undervisningen bygger på, at man bliver en dygtig svømmer af at lave en masse sjove øvelser og lege, hvor man træner de 4 grundfærdigheder. Disse indbefatter:

- **Elementskifte** (springe i vandet)
- **Vejrtrækning** (dykke under vandet)
- **Balance** (glide og flyde i vandet)
- **Bevægelse** (fremdrift på forskellige måder i vand)

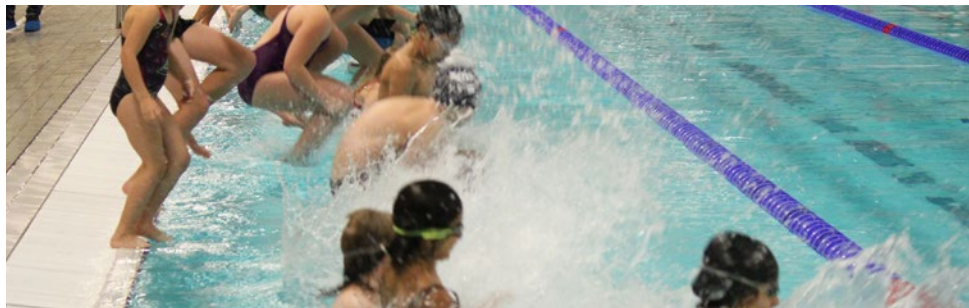
Dermed kan man skabe en sjov og alsidig undervisning, hvor man bliver dygtig til at svømme uden bare at svømme frem og tilbage.

Målsætninger og svømmebøger

Når man starter med at svømme i AGF Svømning får man sin helt egen svømmebog. I den kan man se, hvor dygtig man er blevet til at svømme. Hver gang man består en ny svømmeprøve, får man derfor et nyt klistermærke til at sætte ind i sin seje svømmebog.

Til hvert hold er der nemlig 4 specifikke målsætninger, som man skal igennem i løbet af sæsonen – én målsætning til hver grundfærdighed. Dermed afholdes 4 prøver i løbet af sæsonen, og man vil løbende se, hvordan undervisningen skifter karakter: Fra en masse spring og dyk til flydeøvelser og egentlig svømning.

Du kan læse om de specifikke målsætninger ved at klikke på dit svømmehold på: <http://agf-svomning.dk/hajholdene>



DEN DAGLIGE UNDERVISNING

Den daglige undervisning

Den daglige undervisning i AGF Svømning varer 40 minutter. De angivne svømmetider er det tidspunkt, hvor holdet mødes omklædte i svømmehallen. På rødhajer og blåhajer er der altid 2 instruktører, hvoraf den ene typisk vil være ved børnene i vandet. På de større hold er der i reglen 1 instruktør. Holdet mødes typisk med en fælles samling på land. Dette gør vi, fordi vi mener, at trykthed og gode relationer er en forudsætning for god læring. Tilsvarende afsluttes undervisningen typisk med 5 minutters frisvømning, hvor børnene leger frit. Frisvømningen skal ses som et tidsrum til leg og gode oplevelser, men samtidig som et tidsrum, hvor barnet kan udforske vandet på egen hånd og udfordre sig selv – eventuelt i samarbejde med svømmekammerater og instruktører.



Hvad skal jeg medbringe?

Et vigtigt spørgsmål er naturligvis, hvad man skal medbringe til svømning. Det eneste, man har behov for, er badetøj. Såfremt barnet fryser meget, kan en vådragt benyttes. Det kan de fleste være en stor fordel med svømmebriller. Som høj i AGF Svømning bruger vi nemlig en masse tid under vandet. Badehætte er ikke noget krav, men den kan være en fordel, særligt for børn med langt hår, for ikke at få hår i ansigtet. AGF Svømning sørger for at stille eventuelle hjælpemidler til rådighed, såfremt dette skulle være nødvendigt.

Vi bruger som udgangspunkt IKKE vinger i undervisningen i AGF Svømning. Derudover prøver vi så vidt muligt at undgå brugen af bælte i undervisningen. Dette gør vi af hensyn til, at vi gerne vil lære børnene at kunne redde sig selv i den virkelige verden, hvor man desværre sjældent falder i vandet med hjælpemidler. Derudover giver det nogle mere naturlige bevægelsesmønstre at lære at svømme uden hjælpemidler. Undervisningen vil naturligvis blive tilpasset dette, sådan at man lærer at springe i vandet, få hovedet under vandet og flyde, før man skal svømme uden hjælpemidler.

Som nævnt er badehætter og T-shirts ingen krav. Men kunne du tænke dig at bestille en sej AGF-badehætte eller en AGF Svømning klub-T-shirt, så kan dette gøres via:

<http://agf-svomning.dk/klubtoej-og-badetoej-2>

ARRANGEMENTER | AGF SVØMNING

Arrangementer i AGF Svømning

Vi bestræber os på at holde et højt aktivitetsniveau i AGF Svømning med et bredt udvalg af aktiviteter. I konkurrenceafdelingen afholdes hvert år en række svømmestævner – alt fra vores egne klubbmesterskaber til store nationale- og internationale svømmestævner.

I haj-skolen afholdes 2 gange årligt **Medaljestævne**, hvor man kan afprøve en masse sjove aktiviteter i vandet. Alle får en flot medalje og et diplom, hvor man kan se, hvor dygtig man er blevet.

Derudover afholdes også **Mærkesvømning** 1 gang årligt.



TILMELDING

Tilmelding

Tilmelding foregår altid online på:

<http://agf-svomning.dk/tilmelding>

Der åbnes for tilmeldingen 1 måned i forvejen.

Alle medlemmer får tilsendt en mail, når dette sker. Betaling foregår via online-tilmeldingen.



FRIVILLIG | AGF SVØMNING

Frivillig i AGF

AGF Svømning er en forening båret af frivillige kræfter. I spidsen for klubben sidder en frivillig bestyrelse, og under den gøres et stort stykke arbejde af frivillige, som arbejder med alt fra at skaffe sponsorer og være tidtagere ved svømmestævner til at hjælpe med forplejningen, når der afholdes arrangementer. Kunne du tænke dig at være med til at gøre en forskel, så kontakt: medlemsservice@agf-svomning.dk.

Spørgsmål og kommentarer

Har du i øvrigt spørgsmål eller kommentarer til undervisningen i AGF Svømning, er du altid velkommen til at skrive til denne e-mailadresse: medlemsservice@agf-svomning.dk.

