



Beskrivelse af workshops og oplæg til HSK AquaEducation 2019

Det gode program med masser af ægte læring	Indhold
En vigtig grundsten i svømmernes udvikling er aktiviteterne de bliver præsenteret for, samt hvor meget tid de får til at øve sig. Ved dette oplæg vil klubbens to kursusinstruktører, Astrid Lyk-Jensen og Rune Viskinde, præsentere, hvordan man sammensætter og afvikler det gode program og skaber et flow, så svømmerne får mest muligt ud af undervisningstiden.	<ul style="list-style-type: none">- Det gode program (fra sæsonplanerne)- Ægte læretid (fra Moderne Svømning)- Hvordan kan man som hjælpetræner bidrage til flow i programmet/og som træner involvere hjælpetrænerne
Crawl - teknik (Teori) OBS! Holdes på engelsk	Indhold
Er det lang tid siden, at du har beskæftiget dig med crawl i et teorilokale? Kom og få et brush up i crawl teknik. Klubbens cheftræner, Olaf Wildeboer, laver en gemmengang af de grundlæggende teknikker, som vi ønsker at arbejde med dem i HSK. Du kan med fordel deltage i den praktiske workshop senere på dagen og afprøve nogle af øvelserne i vandet.	<ul style="list-style-type: none">- Crawl disciplinens grundlæggende detaljer- Prioritering og opbygning af indlæringen- Gode øvelser til indlæring af de tekniske færdigheder
Crawl - teknik (Praksis) OBS! Holdes på engelsk	Indhold
Er det lang tid siden, at du har nørdet med crawlteknik i vandet? Kom og få et brush up når klubbens cheftræner, Olaf Wildeboer, præsenterer forskellige tekniske øvelser, på den måde som vi ønsker at arbejde med crawl i HSK. Du kan med fordel deltage i det teoretiske oplæg tidligere på dagen og få en mere teoretisk tilgang til stilarten.	<ul style="list-style-type: none">- Crawl disciplinens grundlæggende detaljer- Prioritering og opbygning af indlæringen- Gode øvelser til indlæring af de tekniske færdigheder
Vandtilvænnning og begynder. Hvad er forskellen?	Indhold



<p>Oplever du af og til at dine programmer ikke fungerer optimalt på svømmeskolens første niveauer? Dette oplæg afholdes af de områdeansvarlige, Freja og Mathias, som vil præcisere forskellen på vandtilvænnings- og begyndersvømning. Her besvares spørgsmål som; "hvad betyder det at være svømmer på et vandtilvænnings- og begynderniveau?" samt "hvordan skaber man trygge rammer for de meget utrygge og hvordan udfordrer man en begyndersvømmer?"</p>	<ul style="list-style-type: none">- Vandtilvænnning, det første (trygge) møde med vand. Det kræver en helt særlig atmosfære. (opbyg relationer)- Begyndersvømning, ny til svømning med mod til udfordringer. (find balancen imellem trygt og udfordrende)- Giv eksempler med cases: fx 7 årig dreng, fremme i skoen, men tager aldrig hovedet under vandet. Eller 7 årig pige som virker forsigtig, men kan flyde og dykke hvis man sætter hende i gang- Individuelle hensyn og opmærksomhed til den enkelte på holdet
---	---

Didaktiske overvejelser ved indlæring af teknik	Indhold
<p>Når svømmerne skal lære en ny teknisk kompetence stiller det krav til både kroppen og psyken. Dette oplæg vil klubbens Juniortræner, Rasmus Vilsgaard, stille skarpt på, hvilke overvejelser man skal gøre sig som træner og hvilke metoder der er givtige at bruge til indlæring af svømmeteknik. Oplægget er rettet imod trænere som arbejder med tweens, teens og voksen svømmere.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Undervisningsmetoder (induktiv- deduktiv)- Skab motivation og ejerskab for svømmerne- Udgangspunkt i svømmeteknisk indlæring

Rygcrawl - teknik (teori)	Indhold
<p>Er det lang tid siden, at du har beskæftiget dig med rygcrawl i et teorilokale? Kom og få et brush up i rygcrawl teknik, når klubben rutinerede konkurrence-træner, Christoffer Jørgensen, laver en gennemgang af de grundlæggende teknikker i disciplinen, som vi ønsker at arbejde med den i HSK. Du kan med fordel deltage i den praktiske workshop senere på dagen og afprøve nogle af øvelserne i vandet.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Rygcrawl disciplinens grundlæggende detaljer- Prioritering og opbygning af indlæringen- Gode øvelser til indlæring af de tekniske færdigheder

Rygcrawl - teknik (Praksis)	Indhold
-----------------------------	---------



Er det lang tid siden, at du har nørdet med rygcrawlteknik i vandet? Kom og få et brush up når klubbens rutinerede konkurrencetræner, Christoffer Jørgensen, præsenterer forskellige tekniske øvelser, på den måde som vi ønsker at arbejde med rygcrawl i HSK. Du kan med fordel deltage i det teoretiske oplæg tidligere på dagen og få en mere teoretisk tilgang til stilarten.	<ul style="list-style-type: none">- Crawl disciplinens grundlæggende detaljer- Prioritering og opbygning af indlæringen- Gode øvelser til indlæring af de tekniske færdigheder
--	--

Motivér mig! - Det inkluderende fællesskab	Indhold
Et svømmehold består af mange individer, som alle har forskellige måder at lære på. Men fælles for alle er, at vigtigheden af at føle sig tryk og glad er en forudsætning for læring. Dette oplæg afholdes af de områdeansvarlige, Freja og Mathias, som vil komme med gode råd til, hvordan man tager hensyn til den enkelte og skaber et godt læringsmiljø for alle på holdet. Oplægget tage udgangspunkt i undervisning af børn og unge.	<ul style="list-style-type: none">- Individuelle hensyn -> motivation -> samhørighed fra Moderne Svømning- Hvordan tager man højde for individuelle hensyn i et fællesskab (svømmehold med fx 12 svømmere)?

Mød en ny målgruppe: Voksen vandtilvænning	Indhold
Har du overvejet, at det kunne være sjovt at undervise voksne nybegyndere, men ikke helt haft modet til at springe ud i det? Så har du her chance for at få mere at vide om målgruppen. Voksen vandtilvænning er en målgruppe, som kræver en helt særlig tålmodighed, forståelse og anerkendelse fra trænerens side. Samtidigt er det også holdet, hvor de små succeser pludselig giver kæmpe smil. Kom og få gode fif til hvordan man underviser på dette niveau. Oplægsholder: Anna (områdeansvarlig)	<ul style="list-style-type: none">- Cases med personkarakteristika, hvad har svømmerne brug for- Nedslag i sæsonplanen, hvilke slags øvelser arbejder holdet med- Manuel feedback/støttegreb til voksne

Brug bolden - med de mindste	Indhold
Bolde er sjove at lege med, men hvordan kan man bruge dem i svømmeundervisning for børn på en givtig måde? Dette praktiske oplæg vil præsentere forskellige aktiviteter, øvelser og sjove lege med bolde målrettet vandtilvænning- (krabbe), begynder- (pingvin) og letøvehold (blæksprutte) i Svømmeskolen. Underviser: Lærke (områdeansvarlig) og Siri (vandpolotræner)	<ul style="list-style-type: none">- Solo, par, gruppe og kaos aktiviteter- Klart læringsmål for aktiviteterne



Vendinger og undervandssvømning (teori) OBS! Holdes på engelsk	Indhold
Er du helt skarp på, hvordan man lærer at lave vendinger? Klubbens cheftræner, Olaf Wildeboer, laver en gennemgang af de tekniske detaljer i crawl- og rygcrawl vendinger. Desuden stilles der skarpt på vendingens efterfølgende undervandssvømning, som kræver at man behersker de gode flyben. Øvelserne er målrette øvede svømmere - både børn og voksne. Man kan med fordel deltage i den praktiske workshop senere på dagen og afprøve nogle af øvelserne i vandet.	<ul style="list-style-type: none">- Vendingernes grundlæggende detaljer- Prioritering og opbygning af indlæringen- Gode øvelser til indlæring af de tekniske færdigheder
Vendinger og undervandssvømning (praktik) OBS! Afholdes på engelsk	Indhold
Er det lang tid siden, at du har nørdet med vendinger i vandet? Klubbens cheftræner, Olaf Wildeboer, præsenterer forskellige øvelser og aktiviteter, som du skal afprøve i vand med henblik på indlæring af crawl- og rygcrawl vendinger med efterfølgende undervandssvømning. Du kan med fordel deltage i det teoretiske oplæg tidligere på dagen og få en mere teoretisk tilgang til stilarten.	<ul style="list-style-type: none">- Prioritering og opbygning af indlæringen- Gode øvelser til indlæring af de tekniske færdigheder
Skab fællesskab på voksenhold	Indhold
Hvordan er fremmødet på dit voksenhold? At være svømmetræner handler ikke kun om at kunne lære svømmeteknik fra sig. Skal man fastholde et godt fremmøde på voksenhold, kræver det gode relationer imellem svømmerne og et hyggeligt fællesskab. Dette oplæg vil områdeansvarlig, Anna, præsentere, hvordan man kan lave øvelser og aktiviteter som fremmer fællesskabet på et voksenhold.	<ul style="list-style-type: none">- Svømmernes motivation-> Samhørighed (Moderne Svømning)- Gode opstarts og afslutningsritualer- Lær hinandens navne- Aktiviteter der dyrker relationerne
Landtræning med svømmeteknisk fokus	Indhold
Landtræning for svømmere skal ikke bare handle om at få stærke arme eller hurtige ben. Til dette oplæg vil klubben landtræningskonsulent, Mads Bjørn, præsentere forskellige øvelser på land som specifikt understøtter svømmeteknisk træning i vand. Workshopen er målrettet til alle trænere der ugentligt laver landtræning med svømmere.	<ul style="list-style-type: none">- solo, par og gruppe aktiviteter- tydeligt læringsmål ved aktiviteterne
Spring ud!	Indhold



<p>Det er sjovt at springe i vandet! Bliv helt skarp på hvordan du sikkert og meningsfyldt kan integrere udspring som en del af svømmeundervisningen. Klubben rutinerede udspringstræner, Marianne, vil til denne workshop præsentere sjove aktiviteter, som kan supplere din daglige svømmeundervisning. Aktiviteterne kan bruges så snart svømmerne er helt trygge ved vand, dvs. fra begynderniveau og opefter.</p>	<ul style="list-style-type: none">- tydeligt læringsmål ved aktiviteterne- tydelig progression fra begynder til øvet niveau- sikkerhed
--	--

Landtræning som fysisk træning	Indhold
<p>Svømmehallernes glatte gulve og begrænsede plads kan være en udfordring, når man skal lave effektiv landtræning. Denne workshop er praktik, så vær klar i sportstøjet, når klubbens teknikskoleansvarlige, Sofie Greve, præsenterer forskellige aktiviteter på land som træner svømmernes styrke, kondition og smidighed. Workshopen er målrettet til alle hold, der ugentligt laver landtræning.</p>	<ul style="list-style-type: none">- solo, par og gruppe aktiviteter- Styrke, kondition og smidighed der tager højde for svømmehallens begrænsede rammer- tydeligt læringsmål ved aktiviteterne

Alternativuge - hvad kan man lave?	Indhold
<p>"Alternativuge" står der i sæsonplanerne for børne-, tweens- og teenagehold i Svømmeskolen. Det er uger, hvor man som træner skal prøve at udfordre sig selv og lave en undervisning, som er <i>helt</i> anderledes end normalt. Men hvordan gør man det? Til dette oplæg kommer områdeansvarlig, Freja, med gode ideer og forslag til, hvordan du griber udfordringen an.</p>	<ul style="list-style-type: none">- hvordan kan man lave en brainstorm?- aktivitetshjulet (moderne svømning)- eksempler på skøre ideer- Brug/inddrag teams i svømmehallen

Grundfærdigheder for voksne og unge	Indhold
<p>Uanset alder og svømmeniveau er det altid relevant at arbejde med de grundlæggende færdigheder i svømning. Men det kræver noget særligt at motivere voksne og unge mennesker til det. Du skal både have de gode aktiviteter, de gode forklaringer og argumenterne med dig. Til denne workshop vil Svømmeskolen voksenkoordinator, Lars Åxman, præsentere dig for nogle af disse.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Argumenter for "hvorfor grundfærdigheder"- Aktiviteter som meningsfyldt (og sjovt) træner grundfærdigheder - klart læringsmål- Solo, par og gruppeaktiviteter

Lege og aktiviteter på dybt vand	Indhold
----------------------------------	---------



Det skal være sjovt at gå til svømning! Derfor skal man som træner i HSK kunne præsentere en alsidig undervisning uanset hvilke svømme niveau eller bassintype man underviser i. Nogle gange giver det dybe vand bare nogle ekstra svære benspænd, i de aktiviteter som man ellers har succes med. Til denne workshop vil områdeansvarlig, Lærke, præsentere hvordan man kan lave sjove og meningsfyldte lege og aktiviteter for hold som svømmer på dybt vand (fra letøvet niveau (blæksprutte) og opefter).	- Solo, par og gruppeaktiviteter - Klare læringsmål
---	--

Landtræning - lege og aktiviteter	Indhold
Denne workshop er praktik, så vær klar i sportstøjet og få præsenteret forskellige aktiviteter, som kan pifte din landtræning op. Det skal også være sjovt at komme til landtræning, derfor er det vigtigt at tænke det legende element ind - uanset svømmernes alder. Workshoppen bliver afholdt af klubbens teknikskoleansvarlige, Sofie Greve, og er målrettet til alle hold, der ugentligt laver landtræning.	- solo, par og gruppe aktiviteter - tydeligt læringsmål ved aktiviteterne - Hvorfor lege og aktiviteter? - Evt. inddragelse af svømmerne (selvbestemmelse)

Kommunikation til voksne svømmere	Indhold
Voksne svømmere ønsker ofte at forstå, hvad det er de laver og hvorfor. Dermed kan man let komme til at snakke hele træningstiden væk. Dette oplæg vil klubbens rutinerede træner og kursusinstruktør, Mia Grieger, præsentere, hvordan man kan imødekomme svømmernes behov for at få forklaret svømningens mange detaljer, møde den enkelte i øjenhøjde, men uden at bruge uacceptabelt lang tid på det.	- Skab relationer både mellem dig og svømmerne og svømmerne - kommunikation i - vær skarp på hvad den enkelte svømmer har brug for at træne (og gem det andet til senere) - Max tre fokuspunkter pr. besked evt. konkret øvelse

Lege til tweens- og teenagesvømmere	Indhold
Det skal være sjovt at gå til svømning! Derfor skal man som træner i HSK kunne præsentere en alsidig undervisning uanset hvilken målgruppe man underviser. Dette teoretiske oplæg vil områdeansvarlige, Julie, præsentere, hvordan man kan lave sjove og meningsfyldte lege og aktiviteter for hold, hvor svømmerne er fra ni år og opefter.	- Solo, par, kaos og gruppeaktiviteter - Klare læringsmål for aktiviteterne - Kommunikation i øjenhøjde, ram svømmernes motivation - Selvbestemmelse/svømmerinddragelse



Hvordan fanger du svømmernes opmærksomhed?	Indhold
Har du nogle gange svært ved at trænge igennem? Svømmehallen er et udfordrende miljø at undervise i. Det stiller store krav til din kommunikation, hvis du ikke blot skal fremstå som en råbende general. Til dette oplæg vil klubben rutinerede træner og kursusinstruktør, Mia Grieger, give konkrete redskaber til, hvordan du kan komme ud med dit budskab på en hensigtsmæssig måde, skåne dit stemmebånd og rent faktisk få svømmerne til at lytte og følge dig.	<ul style="list-style-type: none">- Kommunikations trekanten, moderne svømning- Konkrete redskaber fx; placering af grupper (med ryggen til visuel "støj"), brug tegn/fagter og spar stemmen, sæt dig ned i svømmernes højde- teamsamarbejde, hjælpetræner og træner hjælper hinanden med at skabe ro og fokus- relationer til svømmerne
HSKs Minivandpolo	Indhold
Er du træner på et tweens- eller teenhold i svømmeskolen, så har du måske set, at holdet i løbet af vinteren skal igennem HSKs Minivandpolo koncept. Denne workshop vil præsentere og afprøve nogle af øvelserne i konceptet samt undersøge hvordan man rent praktisk kan afvikle aktiviteterne på forskellige holdtyper. Workshoppen afholdes af vandpolotræner, Siri Holme, og tweens- og teen koordinator Sofie Greve.	<ul style="list-style-type: none">- Gennemgang af spillet regler- gennemgang af udvalgte øvelser- tilpasning til forskellige rammer (2 baner, halvt bassin osv.)- Gennemgang af tilmelding, afvikling og forventninger til trænerne
Mød en ny målgruppe: Forældre-barn hold	Indhold
Har du overvejet, at det kunne være sjovt at undervise forældre-barn hold, men ikke helt haft modet til at springe ud i det? Så har du her chance for at få mere at vide om målgruppen. Forældre-barn hold er en målgruppe, som kræver at man som træner, både kan undervise forældrene og børnene på samme tid. Samtidigt er det holdet, som kræver en pædagogisk forståelse for helt små børn, men også hvor man får de helt store smil og kram tilbage. Til dette oplæg komme områdeansvarlig, Julie, med gode fif til hvordan man håndtere målgruppen.	<ul style="list-style-type: none">- De nye forældre i vandet der skal vejledes, greb og kommunikation- pædagogik for 1-4 årige- Nedslag i sæsonplanen, hvilke slags øvelser arbejder holdet med
Hold styr på holdet	Indhold



Oplever du ofte, at der er uro i din undervisning og at du bruger tid på alt muligt andet end aktiviteter i vandet? Klubbens talentudvikler, Marie Simanis, vil i dette oplæg komme med gode råd til, hvordan får du skabt en god struktur på svømmeholdet. Skab et læringsmiljø fra start af sæsonen hvor rammerne er klare, stemningen positiv og du samtidigt aktivt får inddraget svømmerne.	- Rammerne i undervisningen (klasseledelse) - Aktiv lytning til svømmerne, ligeværdig kommunikation
--	--

Brug bolden - med de ældste	Indhold
Bolde kan ofte skabe begejstring. Så hvorfor ikke også bruge dem i svømmeundervisningen? Klubben rutinerede polotrænere, Siri og Maria, vil til denne workshop præsentere, hvordan man kan integrere vandpolo som en del af svømmeundervisningen. Du vil blive præsenteret for sjove aktiviteter, som kan supplere din daglige svømmeundervisning. Aktiviteterne er målrettet til svømmere, som er sikre på dybt vand.	- solo, par og gruppe aktiviteter - tydeligt læringsmål ved aktiviteterne - tydelig progression fra begynder til øvet niveau

Slip kontrollen - lad svømmernes eksperimenterere	Indhold
Synes du, at det er rigtig svært at lave åbne opgaver, hvor svømmerne selv må bestemme, hvordan de løser dem? Det er super motiverende for alle at få medbestemmelse i en læringssituation, men det kan også være meget grænseoverskridende som træner at give slip på kontrollen. Til denne workshop vil Lærke (områdeansvarlig) give dig inspiration til forskellige eksperimenterende aktiviteter og du får gode råd til, hvordan du lykkes med dem.	- variation, åbne opgaver - Hvad skal der til for at lykkes?

Ny strategi for landtræningen i konkurrenceafdelingen	Indhold
Klubbens landtræningskonsulent, Mads Bjørn, vil præsentere de nye rammer for, hvordan der skabes en råd tråd igennem landtræningen på alle hold i konkurrenceafdelingen. Hvilke øvelser er vigtige på hvilke niveauer og hvorfor? Oplægget kan også være inspirerende for andre trænere som ugentligt laver landtræning med svømmere.	

Hov, jeg har en hjælpetræner	Indhold
------------------------------	---------



Har du oplevet at komme til at køre en hel undervisning alene og næste glemme, at du arbejder sammen med en hjælpetræner? Særligt på de mere øvede niveauer kan det være svært at se en hjælpetræners rolle og få uddelt nogle meningsfulde opgaver. Til dette oplæg vil områdeansvarlig, Julie, komme med gode fiks til, hvordan man får skabt det gode samarbejde og udnyttet hinandens ressourcer.	<ul style="list-style-type: none">- Rollefordeling, hvem har hvilke opgaver- Værdien i at være flere til at dele opgaverne og opmærksomheden til svømmerne (individuelle hensyn)- Konkrete eksempler: Feedback og sikkerhed- Hjælpetrænerens rolle på de øvede niveauer
---	--

Lær af historier	Indhold
Har du svært ved at få svømmerne til at stå stille og lytte i bare 15 sekunder? Den gode historie fanger opmærksomheden. I denne workshop vil klubbens rutinerede træner og kursusinstruktør, Mia Grieger, præsentere programmer, som er bygget op omkring historiefortælling. Der skal undersøges, hvordan man kommer fra det sjove fantasiunivers til indlæring af svømmeteknik og færdigheder i vand.	<ul style="list-style-type: none">- Hvordan giver det mening at bruge historiefortælling til forskellige aldersgrupper- Historiefortælling der "kamouflerer" banesvømning. For og imod...- Tydelige læringsmål for aktiviteterne- Nævn/inddrag afsnit fra sæsonplanen om storytelling

Støt svømmerne i vandet	Indhold
Når svømmerne skal lære nye færdigheder, har de ofte brug for fysisk støtte i vandet. Men har du helt styr på, hvilke greb der er gode og bruge og hvordan man undgår at stå i vejen for svømmerens bevægelser? Til denne workshop præsenterer områdeansvarlig og kursusinstruktør, Astrid Lyk-Jensen, basale støttegreb og man kommer til at arbejde med dem i forskellige øvelser. Workshoppen tager udgangspunkt i børneundervisning, men støttegrebene kan sagtens bruges på voksne også.	<ul style="list-style-type: none">- støttegreb- lavt vand vs. Dybt vand- Undgå at stå i vejen for svømmerens bevægelser- Din egen sikkerhed

Udvikling af temaer og aktiviteter til AquaCamp	Indhold
---	---------



<p>Vi ved at mange trænere, der har været med på AquaCamp, tager et stort ejerskab for projektet og gerne vil bidrage til udviklingen. Det kan bare knibe med at finde tiden til at samles og udvikle på ideerne. Nu er chancen her! Har du en masse gode ideer til temaer eller aktiviteter på Svømmeskolens årlige AquaCamps? Så får du her mulighed for at deltage i et forum, hvor klubbens eventkoordinator, Rune Viskinde, vil facilitere brainstorm og konkretisere ideer, så de kan udleves til næste års AquaCamps.</p>	<p>- Brainstorm og konkretisering</p>
--	---------------------------------------