



**SMUT-imellem** - er for de unge, som vil hygge sig og lære at svømme!

<b>Pige/dreng: 12 år og ældre</b>	<b>SMUT-imellem</b>
	<b>Tid: Torsdage kl. 1845 - 2000.</b>
<p>De unge lærer;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- at blive tryk ved og glad for vand</li><li>- at redde sig selv i vand</li><li>- at skifte fra land til vand og fra vand til land</li><li>- at kontrollere vejrtrækningen i vand</li><li>- at holde en god balance i vand</li><li>- to eller flere af disciplinerne butterfly, ryg, bryst eller crawl</li></ul> <p>I SMUT lærer de unge ligeledes;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- at være positiv, åben, hjælpsom og glad</li><li>- at lege og være en god kammerat</li><li>- at sætte små procesmål; hvad vil de fokusere på i træningen</li><li>- at evaluere sig selv; hvad lykkedes/lykkedes ikke, og hvad skal de nu?</li><li>- at søge hjælp, når de har brug for råd og støtte.</li></ul> <p>De unge lærer, når de øver sig igen og igen; når de tænker over, hvad de gør; når de gør noget sammen med andre, og når de giver og modtager feedback. Det ved vores trænere, og derfor indeholder træningen gentagelser, tankevirkosomhed og sociallæring i små grupper.</p>	

### **Nye holdinddelinger i svømmeklubben SMUT**

De nye holdinddelinger og beskrivelser er sammenstykket med udgangspunkt i dansk svømmeunions årgangsinddelinger og ligeledes børn og unges biologiske udvikling og kronologiske alder. I SMUT vil vi implementere og anvende det Aldersrelateret træningskoncept (ATK 2,0) i undervisningen/træningen, da de tanker, anbefalinger og den viden, der ligger i ATK, vil bidrage med og sikre en forsvarlig udvikling af vores børn og unge.

### **Tilmelding**

Alle børn tilmelder sig hver halve år på klubbens klubmodul: [www.terndrupby.klub-modul.dk](http://www.terndrupby.klub-modul.dk)

God sommer og på gensyn i august til en ny sæson med ny læring og gode oplevelser.

Venlig hilsen

Svømmeklubben SMUT