

# Næste og andet begynderstævne i denne sæson er lørdag d. 23.11.2024 i Brædstrup Svømmehal.

Det garanteret helt nyt for de fleste af jer, men her er en rigtig god mulighed for at teste sine svømmeskills.

Det er først og fremmest en svømmefest! Der er masser af heppende forældre, trænere og svømmere, som bakker hinanden op om at prøve at svømme hurtigt og flot.

Begynderstævne er et stævne – en svømmekonkurrence – hvor man kan PRØVE og/eller ØVE sig i at svømme mod andre børn. Det indebærer følgende:

- Du kan ikke lave fejl (du kan ikke blive diskvalificeret)!
- Du får en medalje for deltagelse (I er allesammen vindere).
- Du bestemmer selv, om du starter din svømning fra vandet, kanten eller skamlen.
- Du bliver guidet af en træner og en holdleder til, hvornår du skal gøre dig klar til at svømme, hvornår det er din tur og hvad (dit løb: stilart + distance) du skal svømme.
- Du skal bare gøre dit bedste for at svømme de løb, du er tilmeldt

Træneren, som deltager, er en erfaren træner, som også selv har svømmet mange stævner. Holdlederen er en frivillig forælder. Sammen vil de to holde samling på jer og fortælle jer, hvad I skal hvornår. Der vil komme info ud om mødested mm. inden stævnet.

Som forælder til et begynderstævne kan vi bruge din hjælp som tidtager eller holdleder. Tidtagning kræver bare, at du kan trykke start/stop på et stopur. Holdledertjansen kræver, at du relativt hurtigt får et overblik over vores svømmere, samt holder øje med, hvordan stævnet skrider frem (hvilket løb vi er i gang med). Der er ikke nogen fast tidsplan til et begynderstævne.

## Til stævnet i Hedensted kan vælges følgende løb:

- 25 m fri
- 100 m fri
- 50 m bryst
- Skill: Brystsvømnings pull-out med afsæt  
Fra kant til 5-10-15 m [Se video](#)
- 25 m bryst
- 50 m fri
- Skills: 25 m brystben på ryggen med knæ

Under vandoverfladen med arme i streamline

[Se video](#)

- 4\*25m. meldey holdkap

Man må vælge op til 4 løb foruden holdkap.

**Tilmeld dig under event på Odder Svømmeklubs hjemmeside.**

**Skriv gerne dine løbsønsker ved tilmelding.**



Fra begynderstævne 20. april 2024