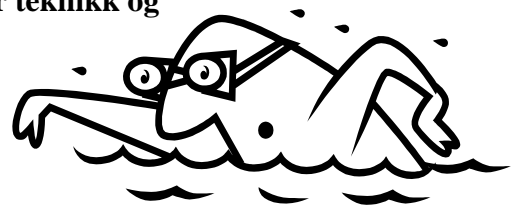


LUND SVØMMEKLUBB VIL OGSÅ FOR SKOLEÅRET 2012/2013 GJENNOMFØRE SVØMMEKURS FOR BARN FRA 1.KLASSE OG OPPOVER.

Kursene er tiltenkt barn som ikke er svømmedyktige eller klare for ordinær teknikk og svømmetrening i klubben.






Kursene blir gjennomført av autoriserte instruktører og gjennomføres i henhold til Norges Svømmeskole sine prinsipper for svømmeopplæring.



Det avholdes kurs over 5 trinn der opplæringen vil gå fra vanntilvenning til svømmedyktig. Elevene melder seg på det kurset som passer best i forhold til egen ferdighet. Det er bedre å begynne på et noe lavere nivå enn et for høyt nivå i forhold til ferdighet. Kursleder er behjelpelig med anbefalinger ved behov.

Hvert kurs vil gå over 10 til 12 dager fordelt på 5 til 6 uker. Etter ferien vil det komme nærmere informasjon om oppstart.

Elever som har begynt i 5. klasse og som er svømmedyktige kan starte som medlemmer i svømmeklubben for ordinær svømmetrening uten å ha gjennomført nevnte kursopplegg.

Kurs	Merke	Merke krav
Vann og Hval kurs	Vannmerke 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vanntilvenningsøvelser 2. Bli sprutet på 3. Dykke hodet under vann
	Hval 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Holde pusten – hodet under vann – åpne øynene 2. Holde pusten – dykke ned – hente gjenstander på bunnen 3. Holde pusten – dykke mellom bena på en partner 4. Holde pusten – hopp fra bassengkanten – hente gjenstander fra bunnen
Skilpadde kurs	Skilpadde 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Holde pusten – flyte på magen – linjeholdning 2. Holde pusten – flyte på ryggen – linjeholdning – puste 3. Holde pusten – hoppe fra bassengkanten – flyte opp på magen – linjeholdning 4. Holde pusten flyte på mage – linjeholdning – dreie på ryggen – puste – linjeholdning 5. Holde pusten – flyte – balansere på mage og rygg i linjeholdning med tilpasset pust
Pingvin kurs	Pingvin 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gli på magen – linjeholdning 2. Gli på ryggen – linjeholdning 3. Gli i linjeholdning med dreining fra mage til rygg – puste – drei tilbake på magen 4. Gli med crawlbeinspark på magen – linjeholdning 5. Gli med crawlbeinspark på ryggen – linjeholdning – puste – drei kroppen på magen – crawlbeinspark 6. Hoppe – flyte opp – linjeholdning på mage – crawlbeinspark – dreie på ryggen – tilpasset pust
Selungen kurs	Selungen 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sculling + crawlbeinspark på mage og rygg – linjeholdning – rytmisk pusting 2. Crawlsømming uten pusting 3. Crawlsømming – rytmisk pusting – linjeholdning 4. Ryggsømming – linjeholdning – pust 5. Glistup fra bassengkanten – crawlsømming med pust <p>Svømmedyktighetstesten: Stup uti på dypt vann – Svøm 12,5 meter på magen – Skift retning – Svøm 2-3 meter mot startstedet – Stopp – Flyt i 30 sekunder – Svøm på ryggen tilbake til utgangspunktet</p>
Teknikk kurs	Videregående opplæring Teknikk for Crawl Rygg Bryst	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknikk crawl, lengdetrening 2. Teknikk rygg, lengdetrening 3. Teknikk bryst, grunnopplæring 4. Teknikk bryst, lengdetrening 5. Stup

Lund Svømmeklubb driver svømmeopplæring basert på Norges Svømmeskoles prinsipper i regi av Norges Svømmeforbund.

Norges Svømmeskole er fellesbegrepet for alt som hører til den nasjonale planen for svømmeopplæring.

Norges Svømmeskole er en mal for svømmeopplæring. Den er utarbeidet for å hjelpe klubber og kvalifiserte instruktører, som med sin erfaring vil forsterke gjennomføringsringen av planen.

Vann / Hval kurs (Vanntilvenning, Dykk og Flyt):

Dette kurset dekker opplæring for den grunnleggende vanntilvenningen for elever som har liten eller ingen erfaring i vann fra tidligere. Hovedoppgaven er å gjøre barna trygge i vannet ved diverse øvelser i form av lek og moro på grunt vann. Den første av kjernefunksjonene er 'dykke'. For å lære å svømme må eleven kunne oppholde seg under vann - dykke, og orientere seg der. Etter endt kurs skal elevene være trygge både oppå og under vann - Dette er inntakskriteriet for at eleven skal kunne gå videre til Skillpaddekurset. Flytemidler og svømmebriller skal ikke brukes på dette kurset. Foreldre er ikke med i vannet.

Skilpaddekurs (Flyt):

Må mestre vann og dykk situasjonen.

Den andre kjernefunksjonen er 'flyte'. Den bevisste opplevelsen av at vannet 'bærer' kroppen er helt sentral i svømmeopplæringen. Flytingen påvirkes av kroppens holdning, og ikke minst pusting. I den videre progresjonen må pusting være situasjonstilpasset, en bevisst inn- og utpust, eller å holde pusten. Det tillater en målrettet progresjon fra opphold under vann. Flytemidler og svømmebriller skal ikke brukes på dette kurset. Foreldre er ikke med i vannet.

Pingvinkurs (Gli):

Må mestre dykk og flyt situasjonen.

Gli på overflaten er flyting i bevegelse. Det gir eleven mulighet til å erfare vannets motstandskraft. Avhengig av kroppens form og stilling i vannet økes eller reduseres motstanden. Målet er å gjøre eleven i stand til å påvirke (reducere) denne motstanden f.eks ved linjeholdning (hvordan kroppen holdes i vannet). Svømmebriller kan brukes på dette kurset.

Selungen kurs (Fremdrift / Svømme):

Må mestre dykk, flyt og gli situasjonen.

På dette kurset tar vi for oss selve svømmeopplæringens fremdriftsteknikker. crawlteknikk og/eller vanlig brystsvømming vil bli tilpasset de av barna det skulle passe best for. Hovedmålet er at de ved endt kurs bl.a. bør kunne svømme ca 20 meter crawl/rygg, uten stans og hvile. Svømmebriller anbefales.

Teknikkurs (Svømmeteknikk):

Elevene skal gjennom dette kurset utvikle allsidighet innefor svømming. Kurset tar sikte på å lære barna å mestre rygg, crawl svømming, og noe brystsvømming. Det vil også bli opplæring i utstup, undervannsvømming og dykking med henblikk på bl.a. livredning. I tillegg vil det være masse lek og moro.

Etter å ha bestått Teknikk kurset vil elevene uansett alder få tilbud om fast deltakelse på svømmeklubbens treninger slik at ferdighetene kan utvikles ytterligere.

PS!
Dersom det ønskes kurs som ikke er satt opp for gjennomføring ønsker vi deres tilbakemelding – ekstrakurs kan bli satt opp!

Påmelding (vil ikke bli tilgjengelig før i august):

Ved påmelding må følgende oppgis:

Kursdeltaker, Fødselsdato, Adresse, Postnr, Poststed, Foresatt, Mobil tlf., E-mail-adr, Ønsket kurs.

Det er ønskelig at påmelding blir gjort via www.tryggivann.no

Tryggivann.no er en internettportal for påmelding og administrering av svømmekurs.

Tjenesten er enkel å bruk – Første gang tjenesten brukes må det opprettes en brukerkonto – deretter er det kun noen tastetrykk for å registrere en påmelding. Les mer om dette på internett <http://www.tryggivann.no>

Påmelding kan evt. gis via SMS eller E-mail.

Lund Svømmeklubb
Ringveien 22 , 4460 Moi

Kursansvarlig : Bjørn-Harry Ulvang
Tlf.: 48990785
E-mail: bjorn.harry.ulvang@nordan.no

Nettside: <http://www.lundsvommeklubb.no>

