



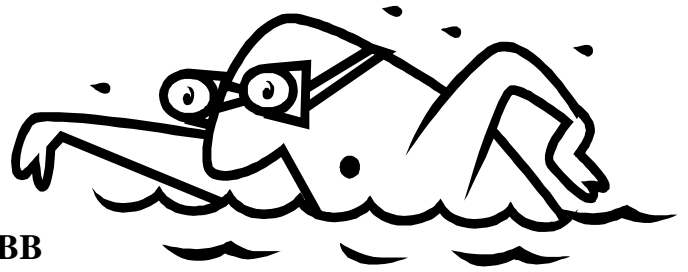
**GRUNNLEGGENDE
SVØMMEKURS
for
BARN**

fra 1. kl og oppover

-Vanntilvenning

- Dykk**
- Flyt**
- Svøm**

Etter en ubetinget suksess med avholdte kurs denne høsten vil Lund svømmeklubb starte nye grunnleggende kurs i februar 2009. Da vi har relativt liten kapasitet på kommende kurs gjelder det å være rask med påmeldingene - førstemann til mølla!



6. FEBRUAR STARTER LUND SVØMMEKLUBB 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 3 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.

Kurs A (Vanntilvenning, Dykk og Flyt)

Vi starter med å gjøre barna trygge i vannet ved diverse øvelser i form av lek og moro på grunt vann. Ved endt og bestått grunnkurs hos oss skal barna kunne hoppe ut i vannet med hodet under, komme seg inn til kanten, samt være glade og trygge i denne situasjonen uten hjelp og bruk av flytemidler. Dette er inntakskriteriet for om barnet kan gå videre til kurs B. Foreldre er ikke med i vannet, og anbefales å ikke oppholde seg ved svømmebassenget.

Kurs B (Gli og svøm)

Må mestre dykk og flyt situasjonen på kurs A. Her tar vi for oss selve svømmeopplæringen, dvs. fremdriftsteknikkene. 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, for å være klar for vårt C kurs. Foreldre er ikke med i vannet, og anbefales å ikke oppholde seg ved svømmebassenget.

~~Kurs C (Svømmeteknikk)~~

~~Elevene skal gjennom dette kurset utvikle allsidighet innenfor 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.~~






Dette kurset holdes ikke denne vinteren / våren.

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



- Hvert kurs er på 15 x 40 min.
- Koster 850 kr pr elev.
- A og B kurset starter fredag 6. feb. -2009.
- Kursene avholdt på mandager og fredager i tidsrommet 1630 til 1830
(eksakt tid vil bli bekreftet ca 1 uke før kursstart).

Elever som ønsker og som kvalifiserer til C-kurs vil siden dette ikke er satt opp heller få tilbud om å starte som medlem i svømmeklubben for ordinær svømmetrening.

	Merke	Merke krav
KURS A	Vannmerke 	1. Vanntilvenningsøvelser 2. Bli sprutet på 3. Dykke hodet under vann
	Hval 	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 	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
KURS B	Pingvin 	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 	1. Sculling + crawlbeinspark på mage og rygg – linjeholdning – rytmisk pusting 2. Crawlsømming uten pusting 3. Crawlsømming – rytmisk pusting – linjeholdning 4. Ryggsvømming – linjeholdning – pust 5. Glistup fra bassengkanten – crawlsømming med pust 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
KURS C	Videregående opplæring 1	1. Teknikk crawl, lengdetrening 2. Teknikk rygg, lengdetrening 3. Stup Dette er en videreføring av den opplæringen som ligger under ferdighetsmerket til Selungen.

----- Klipp

Påmeldingsskjema:

For påmelding vennligst fyll ut plassene nedenfor.

Navn på kursdeltaker: _____.

Fødselsdato: _____.

Adresse: _____.

Postnr: _____.

Poststed: _____.

Foresatt 1: _____.

Foresatt 2: _____.

Telefon: _____.

Mobil tlf.: _____.

E-mail: _____.

Ønsket kurs (sett kryss):

Kurs A (Vanntilvenning, Dykk og Flyt).

Kurs B (Gli og Svøm).



Frist for påmelding 26. januar 2009

Plass vil bli bekreftet skriftlig i slutten av uke 5. Ved stor pågang kan det bli ventelister.

Utfylt skjema sendes Lund Svømmeklubb (se baksiden)

Praktisk informasjon

Kursene holdes i svømmehallen på Lund ungdomsskole.
Kursavgift : 850 kr pr deltaker pr kurs.

Lund Svømmeklubb

Ringveien 22 , 4460 Moi

Kursansvarlig : Bjørn-Harry Ulvang

Tlf.: 48990785 / 51401998

Faks: 51401019

E-mail: bjorn.harry.ulvang@nordan.no

Nettside: <http://www2.alms.no>

Påmelding via vedlagt skjema eller på E-mail. Husk å oppgi all forespurt informasjon.

Ved stor pågang kan det bli ventelister. Det er kun plass til 10-15 elever pr. kurs.

Ved avbestilling senere enn kursstart, påregnes et avbestillingsgebyr på 500.-

Vi anbefaler **ikke** svømmebriller på vårt **A kurs** (vanntilvenning)

På resterende kurs anbefales det svømmebriller.

Det anbefales å bruke hårstrikk for langt hår på alle kursene.

Badehette er påbudt.

Alle SKAL dusje uten badetøy!!

NB!

Lund svømmeklubb har kun ansvar for den enkelte deltaker fra instruktør overtar deltakeren i svømmehallen og inntil deltakeren igjen forlater svømmehallen. Eventuell hjelp som trengs i dusj og garderobe eller annet må besørges av den enkelte foresatt.

Mål og filosofi

Lund Svømmeklubb har som målsetning å øke trivsel og trygghet i vann blant befolkningen i kommunen.

Vi ønsker først og fremst å videreformidle gleden som følger med sikker utfoldelse i vann. Dette innebærer at lek og øvelse er et svært viktig hjelpemiddel for å øke vannfølelsen og tryggheten i vannet. Så snart vannet ikke lenger oppfattes som en trussel blir den tekniske innlæringen enklere. Etersom barna blir flinkere og går videre til høyere nivåer vil andelen av ren teknikktraining øke slik at gode svømmeferdigheter blir utviklet.

Håpet er at våre kurs vil kunne være med på å forebygge ulykker i vann ved å øke selvredningsevnen hos barna. Ved en eventuell krisesituasjon ønsker vi at barna har lært hvordan de skal oppføre seg for å redde seg selv, også før de mestrer det rent svømmetekniske.

Vår filosofi er at flest mulig barn skal ha mulighet til å gå på kurs hos oss. Vi prøver derfor å holde prisene så lave som mulig, slik at tilbudet kan gjelde alle - uansett økonomisk status.

Vi ønsker at barn, ungdom og voksne skal bli trygge, selvstendige og glade i vann, samt lære å svømme. Vi prioriterer derfor sikkerhet og trivsel svært høyt.

Fakta:

I en landsomfattende undersøkelse om 5. klassingers svømmeferdigheter konkluderes det med følgende:

- 50% av 5. klassingene kan ikke svømme 200 meter. Dette utgjør over 30 000 elever.
- Svømmedyktighet trenger tid. De med best svømmedyktighet, er de som lærte tidligst å svømme.

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 gjennomføringen av planen.