



GRUNNLEGGENDE

SVØMMEKURS

for

BARN

fra 1. kl og oppover

-Vanntilvenning

- Dykk

- Flyt

- Svøm

LUND SVØMMEKLUBB BLIR OGSÅ DENNE HØSTEN Å 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 er på 10 x 40 min. Koster 600 kr pr elev + medlemskontingent (50 kr). Kursene holdes på mandager og fredager i tidsrommet 1630 til 1830. Vedr. tidspunkt for oppstart - se neste side.

Elever som har begynt i 5. klasse og som er svømmedyktige iht vårt teknikk kurs 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 – dreie tilbake på magen 4. Gli med crawlbeinspark på magen – linjeholdning 5. Gli med crawlbeinspark på ryggen – linjeholdning – puste – dreie kroppen på magen – crawlbeinspark 6. Hoppe – flyte opp – linjeholdning på mage – crawlbeinspark – dreie på ryggen – tilpasset pust
	Selungen 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sculling + crawlbeinspark på mage og rygg – linjeholdning – rytmisk pusting 2. Crawlsvømming uten pusting 3. Crawlsvømming – rytmisk pusting – linjeholdning 4. Ryggsømming – linjeholdning – pust 5. Glistup fra bassengkanten – crawlsvømming 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

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 idligere. 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 ska kunne gå videre til Skillpaddekurset. Flytemidler og svømmebriller skal ikke brukes på dette kurset. Foreldre er ikke med i vannet.

Oppstart 14. september.

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.

Oppstart 02. november.

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 (reduere) denne motstanden i taks ved linjeholdning (hvordan kroppen holdes i vannet). Svømmebriller kan brukes på dette kurset.

Oppstart 14. september, og 02. november (2 kurs).

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.

Oppstart 02 november. oktober.

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. ivredning. I tillegg vil det være masse lek og moro.

Oppstart 14. september.

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

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.

Påmelding:

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 portal 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>

Ved stor pågang kan det bli ventelister. Her gjelder prinsippet med førstemann til mølla. Siste frist for påmelding er 7 dager før kursstart.

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



Praktisk informasjon

Kursene holdes i svømmehallen på Lund ungdomsskole.
Kursavgift : 600 kr pr deltaker pr kurs + års kontingent på 50 kr.

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>



Vi foretrekker at påmelding blir gitt via "www.tryggivann.no".

Alternativt kan påmelding gis på SMS eller på E-mail.

Husk å oppgi all forespurt informasjon.

Ved stor pågang kan det bli ventelister. Det er kun plass til 12-14 elever pr. kurs.

Ved avbestilling senere enn kursstart, påregnes et avbestillingsgebyr på 350 kr.

Vi anbefaler **ikke** svømmebriller på våre Vann/Hval og Skilpadde kurs.

På resterende kurs anbefales det svømmebriller.

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

Badehette er påbudt, og blir delt ut gratis første kursdag.

Alle SKAL bruke såpe og 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. Ettersom 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.

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.

JA til NYTT BASSENG i LUND