

Bjørkelangen Svømmegruppe



Svømmeskolehåndbok for foreldre og foresatte

Velkommen til deg som er forelder og eller foresatt. Denne svømmeskolehåndboka er laget for å informere om innhold av de forskjellige svømmekursene, samt krav til merke osv. Kan brukes som et verktøy til valg av kurs, og hvis fremdeles noe er uklart er det bare å ta kontakt med klubben. Vi hjelper gledelig til valg av kurs.

Bjørkelangen Svømmegruppe tilbyr svømmekurs fra vanntilvenning hvor foreldre er med barnet i vannet, helt til Videregående partier der ungdommer er på kurs.

For at det skal bli enklere for deg å velge kurs, så kan du leser nivåvelgeren. Du stiller deg selv et enkelt spørsmål, og det kan være avklarende for hvilket kurs du skal velge.

Under denne nevnte nivåvelger'n ligger en detaljert beskrivelse av hvert kurs som vi tilbyr.

Nivåvelger'n

Svar på spørsmålene under for å få hjelp til å velge riktig kursnivå for ditt barn.

1. Er barnet skeptisk til vann?

Ja: Meld på Vannmerket

Nei: Videre til neste spørsmål

2. Er barnet komfortabelt med å ha hodet under vann uten svømmebriller?

Nei: Meld på Hvalmerket

Ja: Videre til neste spørsmål

3. Kan barnet hente gjenstand på 1m dypt vann uten svømmebriller? Hopper fra bassengkanten alene?

Nei: Meld på Hvalmerket

Ja: Videre til neste spørsmål

4. Kan barnet flyte på mage og rygg uten hjelp i minst 15 sek (med ørene under vann uansett posisjon)?

Nei: Meld på Skilpaddemerket

Ja: Videre til neste spørsmål

5. Kan barnet svømme crawl beinspark på mage og rygg over 10 m uten hjelp?

Nei: Meld på Pingvinmerket

Ja: Videre til neste spørsmål

6. Kan barnet svømme 15 m crawl og 15 m ryggcrawl?

Nei: Meld på Selungemerket

Ja: Videre til neste spørsmål

7 Kan barnet svømme 25 m crawl med pust på siden, 25 m ryggcrawl og stupe?

Ja: Meld på Selmerket

Vi har også Junior VG og VG partier for viderekommende svømmere.

Vannmerket (vanntilvenning)



Kurset hvor små barn skal bli trygge i vannet, og bli kjent med vannets egenskaper sammen med sine foreldre. Dette er en veldig trygg start i svømmeopplæringen. Innholdet i kurset bygger på to testøvelser som vil bli foretatt på slutten av kurset.

- Eleven skal kunne ”frakte” et svømmebrett som ligger i vannflaten gjennom bevegelser med armene, men uten å berøre det. Eleven må frakte brettet minst fem meter uten å berøre det.

-Eleven står i hoftedypt vann og lar en partner sprute vann på seg. Det er lov å beskytte seg med armene, men ikke å snu seg vekk. Eleven må la seg sprute på i minst 15 sekunder, og hendene skal ikke holdes foran ansiktet.

Hvalmerket



Barna har på Vanmerket blitt trygge i vannet, og kan stå på den grunne delen av bassenget på egen hånd. Dette kurset viderefører det de har lært på vanntilvenning, samt læren om kjernefunksjonen beskrevet under. Kurset tar også for seg hopping fra bassengkanten.

- Holde pusten – hodet under vann – åpne øynene
- Holde pusten – dykke ned – hente gjenstander på bunnen
- Holde pusten – dykke mellom beina på en partner
- Holde pusten – hoppe fra bassengkanten – hente gjenstander fra bunnen

Skilpadde/Pingvin



Etter hvert som barna er trygge på kjernefunksjonen dykke, og hoppe fra bassengkanten med eller uten hjelp fortsetter kursstigen, hvor kjernefunksjonen flyte og gli læres. Vi har valgt å slå sammen disse kursene fordi læringsmålene går i hverandre. Fokuset på dette kurset vil være å skape en linjeholdning, altså en flytebevegelse for barnet, og at de til slutt klarer dette på egen hånd. Det er i tillegg en repetisjon fra Hvalmerket som vedgår pusteteknikken.

- Holde pusten – flyte på magen – linjeholdning
- Holde pusten – flyte på ryggen – linjeholdning – puste
- Holde pusten – hoppe fra bassengkanten – flyte opp på magen – linjeholdning
- Holde pusten – flyte på mage – linjeholdning – dreie på ryggen – pusten – linjeholdning
- Holde pusten – flyte – balansere på mage og rygg i linjeholdning med tilpasset pust.

- Gli på magen – linjeholdning
- Gli på ryggen – linjeholdning
- Gli i linjeholdning med dreining fra mage til rygg – puste – dreie tilbake på magen
- Gli med crawlbeinspark på mage – linjeholdning
- Gli med crawlbeinspark på ryggen – linjeholdning – puste – drei kroppen på magen – crawlbeinspark
- Hoppe – flyte opp – linjeholdning på mage – crawlbeinspark – dreie på ryggen – tilpasset pust.

Selunge



Ved start av dette kurset er det antatt at barnet har en del erfaring fra tidligere svømmekurs. Fokus i dette kurset er fremdrift av svømmearten crawl. I dette kurset begynner barna også å få litt lengde i løpet av en treningskveld, det vil si svømme lenger. I løpet av kurset vil også teknikk trening bli terpet på. Her vil kjernefunksjonen fremdrift være i sentrum.

- Sculling + crawlbeinspark på mage og rygg – linjeholdning – rytmisk pusting
- Crawlsvømming uten pust
- Crawlsvømming – rytmisk pusting – linjeholdning
- Ryggsvømming – linjeholdning – puste
- Glistup fra bassengkanten – crawlsvømming med pust

I tillegg til de nevnte kjerneøvelser, har NSF en egen test for svømmedyktighet.

Denne testen er en kombinert prøve, som inneholder mange av de elementene elvene har lært i de 20 foregående kjerneøvelsene. Svømmedyktighetstesten, som kan gjennomføres etter at alle kjerneøvelsene er godkjent er: Rull uti på dypt vann. Svøm 100 m på magen. Stopp og hvil. Flyt på mage, rull over, flyt på rygg samlet i tre min. Svøm deretter 100 m på rygg.

Sel



På Sel-kurset har man, foruten repetisjon fra kursnivåene over, fokus på svømmeartene crawl og rygg. Disse svømmeartene har deltakerne lært grovkoordinert på begynnerkursene. På dette nivået tar vi det et steg videre, og arbeider med øvelser som gjør at deltakerne skal kunne svømme crawl og rygg finkoordinert.

Læringsmål:

- Kunne svømme crawl og rygg på et videregående nivå
- Kunne varsle om hjelp (1-1-3), benytte ”forlenget arm” og kaste redningsline/livbøye

Delmål:

- Kunne, etter fraspark fra veggen, utføre 10m sculling på mage med hendene foran hodet, og deretter rotere over til ryggliggende, for å gjøre 10m sculling på rygg med hendene ved hofta.
- Kunne svømme 10m ”supermann” på høyre side, rotere ved hjelp av ett armtak, og deretter svømme 10m ”super-mann” på venstre side.
- Kunne, etter fraspark fra veggen, svømme 25m crawl, ”overlapp” med plate/ring/nuddel (flytepinne/pølse), med pusting.
- Kunne, etter fraspark fra veggen, svømme 25m crawl, ta en saltovending, med fraspark på ryggen.
- Kunne svømme 25m rygg hvor fremdriftsfasen utføres med ”engletak” (taket utføres som når man lager engler i snøen), framføring over vann.
- Kunne utføre en ryggstart, gli under vann, svømme 10m rygg beinspark, og

deretter 10m ryggsvømming.

- Kunne utføre en åpen vending i rygg og crawl, hvor man svømmer minimum 5m inn mot vegg og 5m fra vegg i god linjeholdning.
- Kunne stupe fra stående stilling, svømme 25m crawl, ta en saltovending, og deretter svømme 25m rygg.
- Kunne varsle om hjelp (1-1-3), dykke til bunnen (min 1,5m), bruke forlenget arm ("reach") og kaste rednings-line/livbøye ("throw").

Når eleven har gjennomgått disse kursene skal han/hun mestre alle kjernefunksjonene og er klar for å gå over på trenings/konkurransparti.