



Svømmeskolen

i

Haugesund Svømmeklubb



SVØMMEKURS HAUGESUND SVØMMEKLUBB

Haugesund Svømmeklubb tilbyr svømmekurs på Håvåsen og i Tysværhallen (Tysværtunet). Alle kurs er i samråd med Norges Svømmeforbund under Norges Svømmeskole. Norges Svømmeskole er fellesbegrepet for alt som hører til den nasjonale planen for svømmeopplæring.

Våre kurs baserer seg på begynneropplæring, hval-, skilpadde, selunge og videregående opplæring teknikk nivå 1 og 2.

Etter fullføring av svømmekursene kan deltakerne tas opp som medlemmer i svømmeklubben. Medlemskap i svømmeklubben innebærer trening en til tre ganger ukentlig hvor progresjon følger svømmerens utvikling og motivasjon. Opprykk bestemmes av trener.

NYBEGYNNERKURS

Fire kjernefunksjoner er sentrale for å lære å svømme. Disse er grunnpilarene for å bli svømmedyktig på ett minste kravs nivå og for å kunne svømme fort.

Den første av kjernefunksjonene er å «dykke». For å lære å svømme må en kunne oppholde seg under vann, dykke og orientere seg under vann. Dette er hovedprinsippet i Hvalkurset.

Den andre kjernefunksjonen er å «flyte». Den bevisste opplevelsen av at vannet «bærer» kroppen er helt sentral i svømmeopplæringen. Pustingene er progresjonsbestemt. Nå lærer en seg at det å flyte er og avhengig av å puste riktig. Denne progresjonen er hovedprinsippet i kurset Skilpadde og det forutsettes at eleven kan dykke.

Den tredje kjernefunksjonen er å gli under vann eller i overflaten, som innebærer at man flyter i bevegelse. Det gir eleven mulighet til å erfare vannets motstandskraft. Å gli forutsetter at eleven kan holde pusten og flyte.

Den fjerde kjernefunksjonen er «fremdrift», som innebærer at barnet lærer seg fremdrift ved hjelp av armer og beinspark og utvikle kontrollerte bevegelser med armer og bein for å erfare vannets motstandskraft.

VIDEREGÅENDE KURS

Elevene skal gjennom de videregående kursene utvikle allsidighet innen svømming og livredning for å bli i stant til å forebygge ulykker, samt vurdere og gjennomføre en redningsaksjon både av seg selv (selvberging) og andre (redning av andre).

HVALMERKET (NYBEGYNNERKURS)

I dette kurset skal kjernefunksjonen «dykke» være sentral. Fire øvelser vil bli vektlagt:

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

Etter endt kurs skal barnet kunne dykke under vannet, orientere seg under vannet og hente ting på bunnen av bassenget. Barnet skal også kunne kontrollere pusten.

SKILPADDEMERKET (NYBEGYNNERKURS)

I dette kurset skal kjernefunksjonen «flyte» være sentral. Barnet skal oppleve og erfare oppdrift i vannet. Fem øvelser vil bli vektlagt:

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

Etter endt kurs skal barnet kunne flyte på magen og ryggen i pil i 15 sekunder.

SELUNGEMERKET (NYBEGYNNERKURS)

I dette kurset skal kjernefunksjonen «gli» være sentral. Fem øvelser vil bli vektlagt:

1. Gli på magen – gli på ryggen - linjeholdning
2. Gli med crawlbeinspark på mage og rygg
3. Hopp – flyte opp – linjeholdning på mage – crawlbeinspark – dreie på ryggen – tilpasset pust
4. Sculling + crawlbeinspark på mage og rygg – linjeholdning
5. Crawlsvømming uten pust
6. Ryggsvømming
7. Glistup fra bassengkanten

Etter endt kurs skal barnet kunne stupe uti på dypt vann, svømme 12,5 m på magen- skifte retning – svømme 3 m – flyte på ryggen i 30 sek. – svømme de resterende meterne på ryggen inn til kanten.

TEKNIKKURS NIVÅ 1 (SEL – VIDEREGÅENDE KURS)

I dette kurset skal deltakerne lære å svømme crawl og rygg på et videregående nivå og kunne svømme begge disiplinene med fin flyt.

1. Crawlsvømming – rytmisk pusting - linjeholdning
2. Ryggsvømming – linjeholdning - puste
3. Glistup med crawlsvømming med pust
4. Utføre saltovending og åpen vending
5. Startstup fra palle og ryggstart
6. Skal kunne varsle om hjelp (1-1-3)

Etter endt kurs skal deltakerne kunne svømme 25 m crawl, ta en saltovending og svømme 25 m på rygg.

TEKNIKKURS NIVÅ 2 (SJØLØVE/DELFIN – VIDEREGÅENDE KURS)

I dette kurset skal deltakerne bygge videre på linjeholdningen og utvide svømmeopplæringen med grunnleggende bryst svømming.

1. Vendinger – god gli, linjeholdning og beinspark ut fra vegg
2. God linjeholdning i alle plan – rotere med god linjeholdning
3. Brystbevegelser – teknikk drill – armtak foran kroppen – fotbladene vinklet ut gjennom bensparket – rytmisk pusting
4. Fokus på linjeholdning

Etter endt kurs skal deltakerne kunne svømme bryst grovkoordinert.

Etter fullføring av svømmekursene kan deltakerne tas opp som medlemmer i svømmeklubben. Medlemskap i svømmeklubben innebærer trening en til tre ganger ukentlig hvor progresjon følger svømmerens utvikling og motivasjon. Opprykk til neste nivå bestemmes av trenere.

Utøvere som ønsker å begynne i Haugesund svømmeklubb, men som ikke har fulgt svømmeskolen som over, vil bli vurdert etter kriteriene beskrevet i kursstrukturen, og plassert på riktig nivå basert på dette. Ta kontakt med **Christin Buckland mobil 481 69 003** eller ~~Marion Degerstrøm mobil 982 06 119~~ for nærmere avtale.

SVØMMETRENING (E GRUPPE)

I denne gruppen skal deltakerne lære grunnleggende butterfly og lære seg å kombinere alle svømmearter og sette de sammen til medley svømming.

1. Vendinger – god gli, linjeholding og beinspark ut fra vegg
2. God linjeholding i alle plan – rotere med god linjeholdning
3. Butterflybevegelser – teknikk drill – delfinbevegelse – symmetri i armtaket – redusert pusting
4. Fokus på riktig rekkefølge – butterfly – rygg – bryst - crawl
5. Skal kunne svømme bryst og butterfly grovkoordinert

Gjennom treningen skal deltakeren kunne svømme butterfly grovkoordinert og lære seg å svømme 100 m medley i riktig rekkefølge.

SVØMMETRENING (D GRUPPE – REKRUTTER TIL KONKURRANSEGRUPPE C)

I denne gruppen skal deltakerne bygge videre på kunnskapene fra Gruppe E. Teknisk drilling i alle svømmearter fortsetter og antall meter som svømmes per trening øker.

1. Vendinger – god gli, linjeholding og beinspark ut fra vegg
2. God linjeholding i alle plan – rotere med god linjeholdning
3. Fokus på teknisk drilling alle svømmearter
4. Startstup og vendinger alle svømmearter
5. Fokus på riktig rekkefølge i medley – butterfly – rygg – bryst - crawl
6. Skal kunne svømme alle svømmearter