



SJOV OG BALLADE I BASSINET

DGI, SjøvtVand og Næstved Svømmeclub giver dig en unik mærkebog - din sikkerhed for sjov undervisning!

Min Svømmebog er et unikt koncept, der gør det lettere for klubber at arbejde med kvaliteten i undervisningen. For jer som medlemmer er det med den nye mærkebog nemt og tydeligt at vise familie og venner jeres fremskridt i vandet.

Læs mere, og hent gratis maleark på MinSvømmebog.dk.



NÆSTVED

SVØMMEKLUB

MIN SVØMME- BOG

AF SJØVTVAND™

NAVN:

DGI



NÆSTVED SVØMMEKLUB ØNSKER DIG TILLYKKE med DIN SVØMMEBOG



Denne svømmebog har vi lavet til dig, så du på allerbedste vis kan følge med i din udvikling på vej gennem vores svømmeskole.

Svømmebogen skal fyldes med klistermærker! Og det bliver den i takt med, at du bliver dygtigere til at svømme. Klistermærkerne får du, når vi holder mærkedage. På mærkedagene vil du prøve kræfter med forskellige øvelser, og når øvelserne er klaret, så får du et klistermærke til bogen.

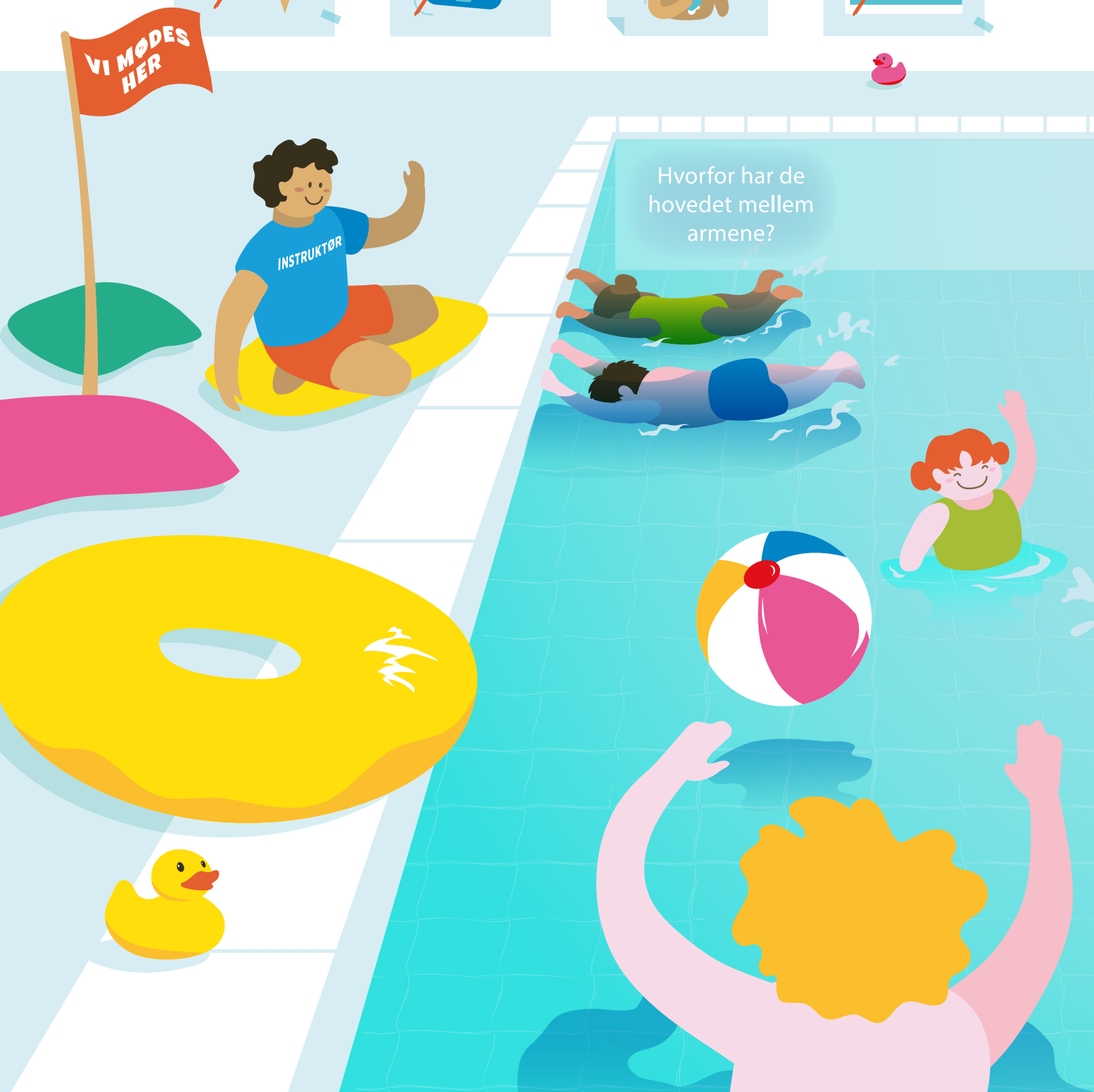
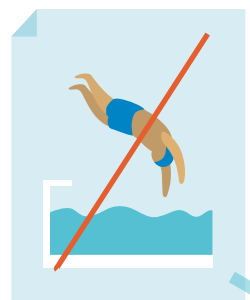
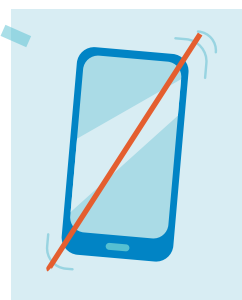
Bagerst kan du følge med i, hvad I skal lære, og du kan læse mere og se billeder af øvelserne på MinSvømmebog.dk – her er også maleark, du kan printe ud.

Alle vores undervisere er klar til at tage dig med på rejsen gennem mange timers sjove øvelser og lege.

Vi glæder os til at se dig i vandet!



Hvordan er reglerne i din svømmehal?

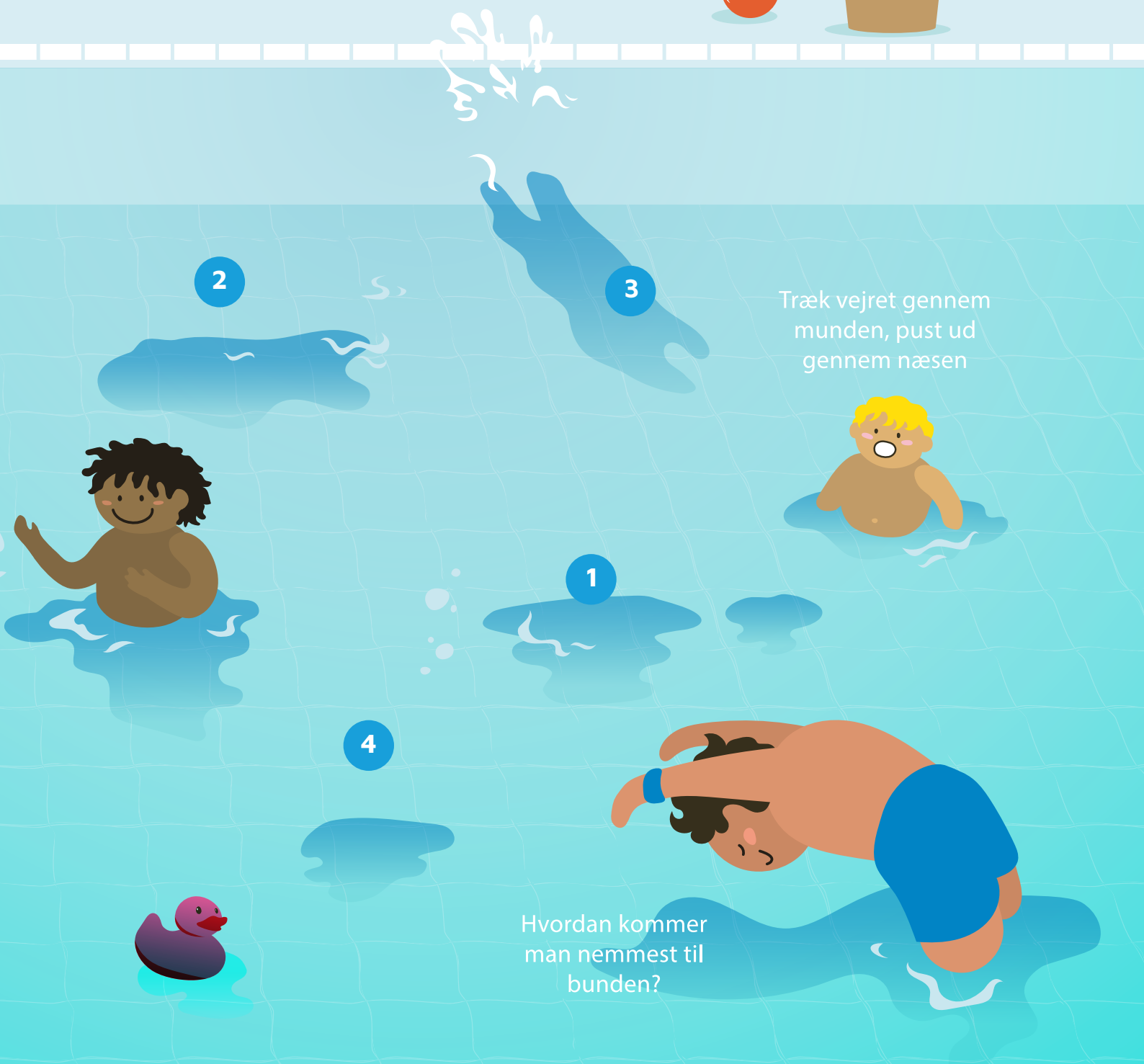


NY I VAND

Som ny i vandet handler de første mærker om tryghed i, og fortrolighed med vandet. Det at være i vandet, bevæge sig sikkert rundt, miste – og genfinde balancen. At få vand i ansigtet, puste ud under vandet og øve vejtrækningen ind igennem munden og ud gennem næsen.

Senere at flyde og glide i vandet, på både maven og ryggen, måske også på siden og flydende som en bold?

Når man er fortrolig med vandet, er det meget nemmere at lære at svømme, først med benene, og senere i bogen også med armtag og en god vejtrækning



Træk vejret gennem munden, pust ud gennem næsen

Hvordan kommer man nemmest til bunden?

TRYG I VAND

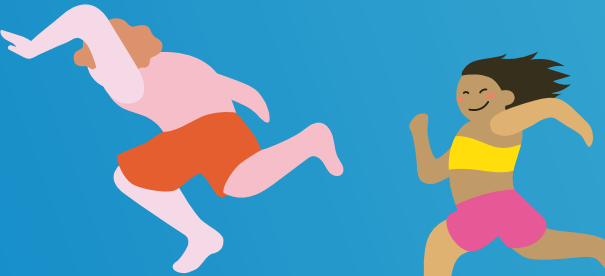
Når du er blevet fortrolig med vandet, arbejder vi videre med at svømme, og generelt bare bevæge sig rundt i – og under – vandet. Det handler om crawl og rygcrawl, men også om at springe højt og langt ud fra bassinkanten eller en badebro. Vi skal dykke til bunden med både armtag og benspark, og sidde eller

måske endda ligge på bunden. Du vil opleve hvornår det er en fordel at have lungerne fulde af luft, og hvornår det ikke er. Når du svømmer, arbejder vi også med at svømme længere ad gangen, og at få vejtrækningen til at passe til svømningen.



Hvor gammel skal man være for at bade alene?

8



Hvad skal du undersøge inden du springer i vandet?



Hvor er de to på vej hen?

7

5



I hvilken retning svømmer hun?



6

Hvilket nummer
bader du ved?

SOS 112

Hvilket flag
skal livredderen
sætte op?

LIVREDDER



Hvad har havsvømmerne på?
Hvorfor svømmer de her?

12

Er der frit til at
springe?

Hvordan trykud-
ligner du?

Kender
mor og far
baderådene?

SIKKER I VAND

Med en god portion rutine i at bevæge dig rundt i vandet på forskellige måder, i forskellige tempi, og i flere retninger er der ikke meget, der kan slå dig ud. Bølger og mørke kan I lege med i familien, men du har en god base at falde tilbage på. Du kommer til at øve mere svømning, øve teknikkerne, men bestemt også dykke dybere, glide længere og springe i vandet på vilde måder med forskellige twists. Efterhånden vil det også være muligt for dig at redde en makker, og generelt være mere opmærksom på dine omgivelser og andre svømmere i vandet, hvor du befinder dig.

Hvordan smager
vandet her?



11

10

9

VELKOMMEN TIL HAVNEBADET

DE FEM BADERÅD

1. Lær at svømme
2. Gå aldrig alene i vandet
3. Læs vinden og vandet
4. Lær stranden at kende
5. Slip ikke børnene af syne



Hvordan smager
vandet her?



16



14

13

Hvorfor har de
våddragt på?



Hvorfor er han
bekymret?

15

Hvilket
nummer har den
nærmeste sø?

SOS ☎ 112

Hvad kigger
han efter?

ØVET SVØMMER

I den sidste mærkerække får vi sat brystsvømningen helt sammen og øvet mere crawl, rygcrawl og butterfly. Udover svømningen, så skal I dykke længere igennem baner, dykke uden luft og lave kolbøtter på bunden. Over vandet arbejder vi med forskellige spring fra kanten eller en startskammel, eksempelvis er hovedspring på et af mærkerne, ligesom en flydeserie og vandtrædning også er på programmet. Når du er færdig her, så håber vi, at du har fået øjnene op for mange af de ting, man kan i vandet, og at du fortsat har lyst og motivation til at pleje din vandglæde hos os på et af vores andre hold – konkurrencesvømning eller andet.

VORES MÆRKER

NY I VAND



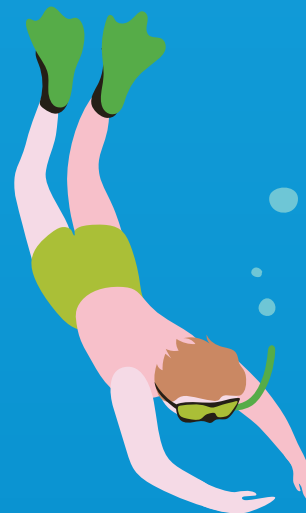
Mærke 1

- Komme i vandet uden hjælp
- Puste bobler
- Holde balancen ved hjælp af søhest
- Bevæge dig sikkert rundt i vandet



Mærke 2

- Holde vejret under vand i 5 sekunder
- Rutsje i vandet fra en stor plade
- Holde balancen på en plade
- Benspark på mave og ryg ved kanten



Mærke 3

- Afsæt fra væggen på mave/side/ryg
- Hoppe i vandet fra et fast underlag
- Rakethave fest
- Speedbåd



Mærke 4

- Afsæt fra kanten under vand
- Spring i vandet fra en plade
- Dykke igennem en ring
- Flyde-serie



TRYG I VAND



Mærke 5

- Trykke dig under vandet som en kugle
- Svømme 15 sekunder med hjælpemidler
- Springe i vandet som en bombe
- Krokodillevejtrækning



Mærke 6

- Plaskeben på ryggen
- Glide ned i vandet og sætte af
- Flyben og brystarme
- Hente en ting på bunden



Mærke 7

- Forlæns kolbøtte og baglæns kolbøtte
- Frå madræs til madræs – uden at røre vandet
- Puste al luft ud af lungerne over 10 sekunder
- Crawl



Mærke 8

- Crawlben på siden
- Crawlben og brystarme
- Delfinhop med armtag
- Sidde/ligge og stå på hænder under vand



SIKKER I VAND



Mærke 9

- Flyde på siden i bølger
- Rygcrawlben i 30 sekunder
- 5 forskellige spring inkl. baglæns og sidelæns
- Synkende kanonkugle



Mærke 10

- 20 sekunder sideben med angsigt under vand
- Afsæt fra kant og lave delfin ben så langt du kan
- Afsæt fra kant og glide så langt du kan
- Afsæt under vand, pust ud under gliddet



Mærke 11

- Holde vejret og fang ringe
- Springe ned gennem ring, op på madras
- Brystbenspark på ryggen med orm
- Afsæt fra kant, rotation under gliddet



Mærke 12

- Ligge på ryggen på plade, løfte arme og ben
- Brystarme med flybenspark
- Springe på hoved i vandet
- Crawl med specifik vejtrækning



ØVET SVØMMER



Mærke 13

- Flere kølbøtter i træk
- Sidde på hug og vælte bagover i vandet
- Sidde på 2m dybde, stige langsomt op
- Fly med arme og ben



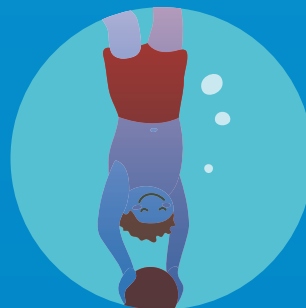
Mærke 14

- Sidde på 2-6 bensparksplader
- Skodde forlæns og baglæns
- Hovedspring med kolbøtte i overflade
- Dykke til bunden og lave en kolbøtte



Mærke 15

- Flyde med rotation
- Springende kolbøtte/salto
- Kravle på bunden med tømte luger
- Brystsvømning med arme og ben



Mærke 16

- Flyde, stå på hænder, flyde igen
- Sammensat fly
- 10 forskellige spring
- Sidde, dykke og sidde igen, under vandet