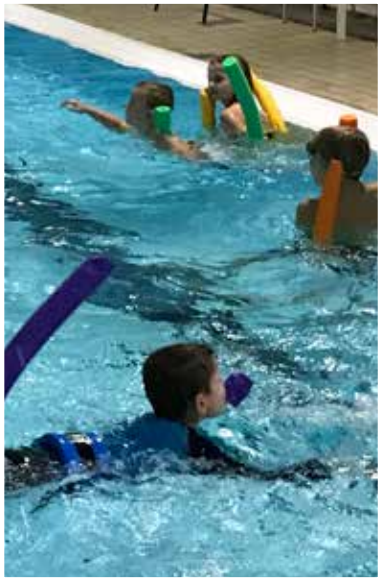
I SAMARBEJDE MED DGI OG SJOVTVAND.DK PRÆSENTERER

MIN SVØMME-BOG

SKRIV DIT NAVN HER :)

NAVN:



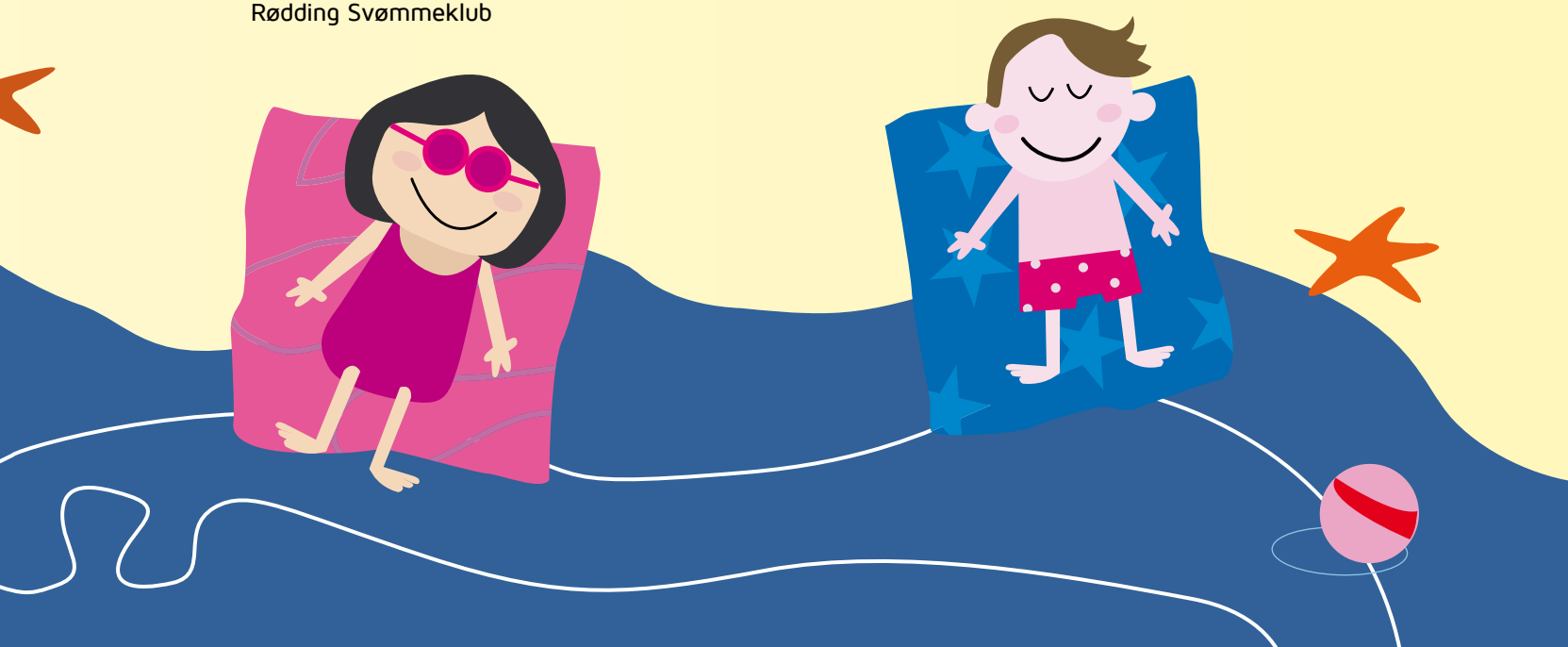
VELKOMMEN I RØDDING SVØMMEKLUB

Rødding Svømmeklub blev etableret i 1974, og har lige siden haft fokus på at lære vores medlemmer at svømme.
Med din nye svømmebog bliver det nemmere og sjovere for både dig og dine forældre at se, hvor dygtig du hele tiden bliver!
Heri kan du nemlig se både dit hold, og de færdigheder vi gerne vil lære dig.
Svømmeskolen i Rødding består af 4 hold; Plask & leg, Nybegynder, Letøvede og Øvede.

Hver gang du har lært en række nye ting, får du et mærke som bevis. Når du har været igennem en hel sæson, har du fået 4 klistermærker, som viser, at du nu kan alle færdighederne det kræver, for at rykke op på næste hold!

Vores dygtige trænere og hjælpetrænere står klar med sjove og udfordrende aktiviteter, som sikrer, at du i løbet af perioderne tilegner dig grundfærdighederne indenfor svømning.

Vi glæder os til mange sjove timer i vandet, sammen med dig!
Venlig hilsen
Rødding Svømmeklub



FIND FEM TING SOM MAN NORMALT IKKE FINDER I EN SVØMMEHAL!

HJÆLP TRÆNEREN MED AT FINDE HANS ANDEN GULE SVAMP

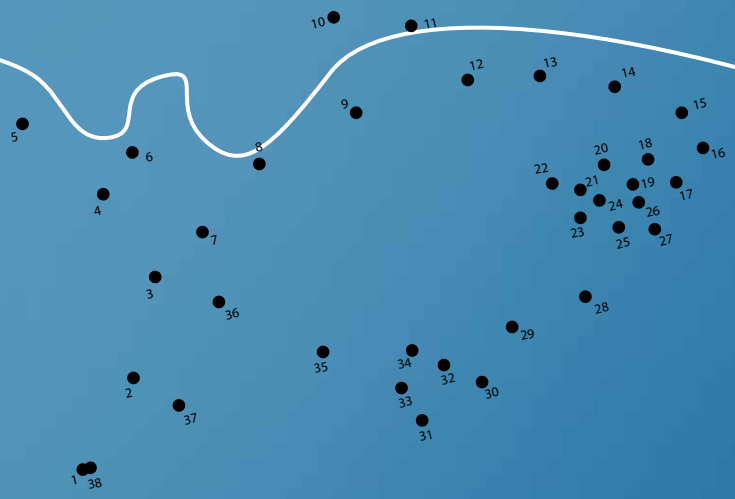
INSTRUKTØR

Plask & Leg

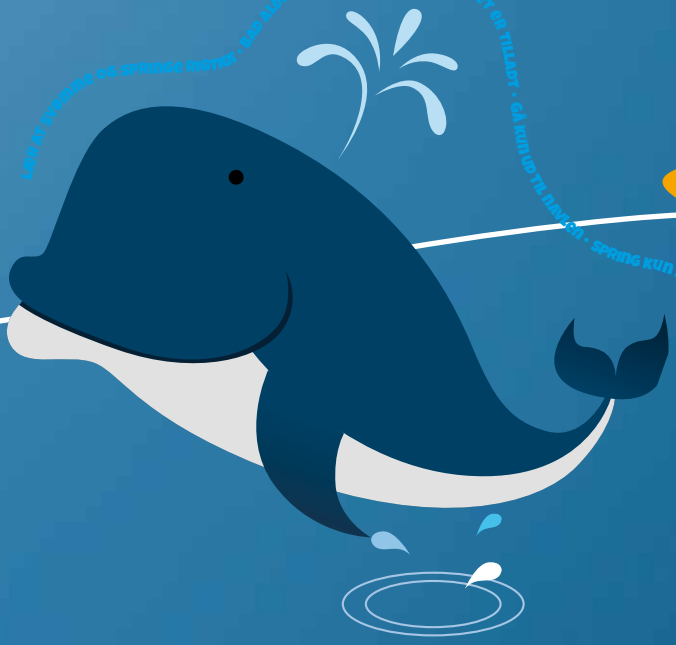
I år skal vi have det sjovt, og blive trygge ved at være over, i og under vandet.
Du skal overvinde grænser, for det er sådan man bliver god - men bare rolig, vi hjælper dig!

Nybegynder
I år skal du udfordres med nolge delelementer fra de 4 forskellige svømmestile.
Det er nu, din rejse som super-svømmer rigtig begynder!

HVAD LURER UNDER OVERFLADEN? FORBIND PRIKKERNE, START VED PRIK NR 1!



HJÆLP BØRNENE MED AT KOMME TILBAGE TIL STRANDEN. SKAL DE TAGE VEJ A, B ELLER C?



LEG DE KVÆLDER OG STRINGE BIDER • BAD ALDRIG ALENE • BAD KUN HVOR DET ER TILLADT • GÅ KUN UD TIL MAGEN • SPRING KUN PÅ HOVEDET, HVOR VANDET ER DYBT NOK • SVØM LANGS KYSTEN • BAD ALDRIG MED ALKOHOL OG EUFORISERENDE STOFFER I BLODET • GÅ OP, NÅR DU BEGYNDER AT FRYSE

Letøvede
Du har snuset til elementer af de 4 stilarter, så nu er det på tide at skrue niveauet en smule op. Det er nu det bliver rigtig sjov!

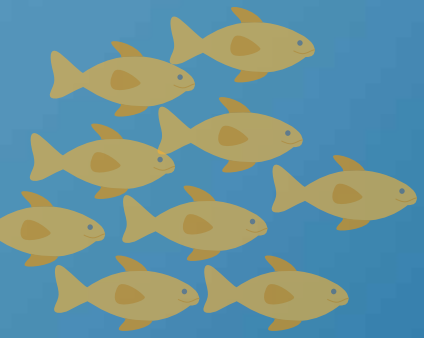
HVAD ER VIGTIGT AT VIDE OM AT BADE I SØER?

V + 1 ÷ n + R
S + ÷ øe + ÷ skl + T
HVOR SKAL DRENGEN HEN?
HVAD SIGER PIGEN? LØS REBUSSEN OG FIND UD AF DET!
HVILKEN BOLD ER DER IKKE TO ENS AF? SÆT RING OM...

FIND ORDENE OG SÆT DEM IND I DE RIGTIGE KASSER!

HVORDAN KAN MAN DYKKE, UDEN AT FÅ ONDT I ØRERNE?

HVOR MANGE ORANGE FISK ER DER PÅ DENNE SIDE? 12, 17 ELLER 20?



Øvede
I år skal det hele sættes sammen. De sidste års mange udfrodringer i vandet går nu op i en højere enhed, og du er kun 4 klistermærker fra at være en stjernesvømmer

Vores mærker

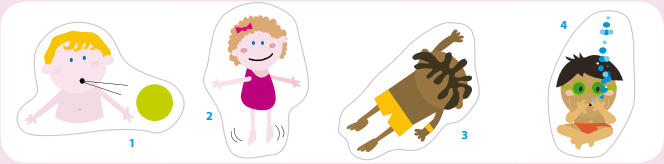
Vores undervisning - uanset holdniveau - bygger på fortrolighed med vand, tryghed og en god fornemmelse for hvordan kroppen er i vandet, da vi mener at dette er forudsætningen for at lære at svømme.

Selvom der bruges mere tid på indlæring af stilarterne på de mere øvede hold, prioritere vi forsat udviklingen af fornemmelse for vandet, vejrtrækningen og balancen.

Det er netop denne progression i sværhedsgraden, som svømmebogen skal være med til at synliggøre - både for børn og voksne. På samme vis tydeliggøres vejen mod vores mål.

Vi håber på at svømmebogen og vores klistermærker skaber både glæde og overblik.

I svømmehallen/ Plask & leg



Mærke nummer 1

- Komme i uden hjælp
- Puste bobler i vandet med næsen
- Holde balancen i vandet, løb, gå, hop
- Bevæge sig sikkert rundt i vandet

Mærke nummer 2

- Holde hovedet under vand i 5 sekunder
- Rutsje i vandet fra stor plade
- Holde balancen på et redskab
- Benspark på mave og ryg

Mærke nummer 3

- Forlæns og baglæns delfinhop
- Sidde på et redskab
- Afsæt fra væggen på mave/side/ryg
- Hoppe og puste rytmisk

Mærke nummer 4

- Dykke med store armtag
- Springe i vandet fra kanten
- Flyde på ryggen

NØRGAARD
ANLÆG

- respekt for miljø & mennesker

PÅ STRANDEN/BEGYNDERE

MÆRKE NUMMER 5

- Sidde på bunden
- Trykkes under vandet som en kugle
- Svømme 15 meter hundesvømning
- Springe i vandet som en bombe
- Krokodillevejrtrækning

MÆRKE NUMMER 6

- Rygcrawlben
- Brystarme med delfinben
- Delfinhop med armtag
- Sidde på bunden i 5 sekunder

MÆRKE NUMMER 7

- Forlæns- og baglæns kolbøtte uden pause
- Crawl og rygcrawl
- Fra stor plade til stor plade – uden at røre vandet
- Puste al luft ud af lungerne over 10 sekunder

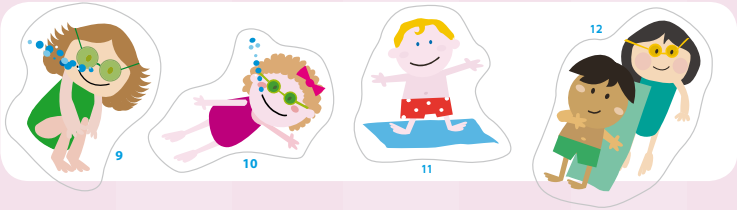
MÆRKE NUMMER 8

- Crawlben på siden
- Flad fly med crawlben
- Glide ned i vandet og sætte af
- Sidde el. ligger på bund i 10 sekunder

Sportigan
GØR DIN KROP EN TJENESTE
Torvet 1 • 6630 Rødding • Tlf.: 74 84 15 44

Tag din Svømmebog med til Sportigan i Rødding og få **15% rabat** på svømmeudstyr.

RØDDING FRISKOLE & BØRNEHAVE



Ved søen / Let øvede

Mærke nummer 9

- Flyde på siden i bølger
- 25 meter rygcrawlben
- 5 forskellige spring, inkl. baglæns og sidelæns
- Synkende kanonkugle

Mærke nummer 10

- 12½ meter sideben med ansigtet under vand
- Afsæt fra kant og 10 meter flyben
- Afsæt fra kant og glide ½ bassinlængde
- Afsæt under vand, pust ud under glidet

Mærke nummer 11

- Holde vejret 20 sekunder, dykke efter ringe
- Springe ned gennem ring, op på stor plade
- Brystben siddende på orm
- Afsæt fra kant, rotation under gliddet

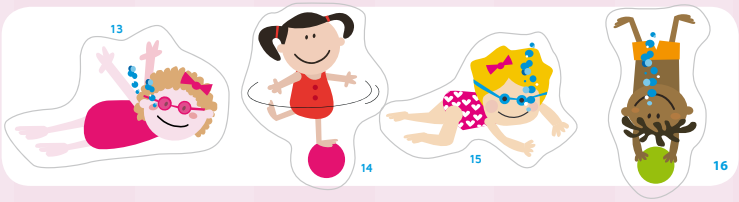
Mærke nummer 12

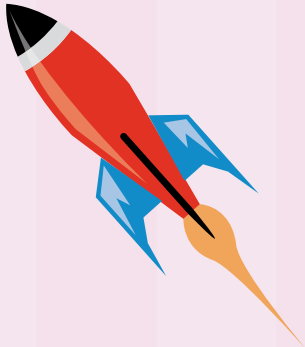
- Ligge på ryggen på plade, løfte arme og ben
- Brystarme med flyben
- Springe på hovedet i vandet
- Crawl med specifik

Jessen
Tømrer-Snedker
Tlf. 29 37 19 79 • www.brian-jessen.dk

murermester

SVENDSEN





PÅ HAVET/ ØVEDE

MÆRKE NUMMER 13
- Flere kolbøtter i træk
- Fly med arme og ben
- Sidde på hug og vælte bagover i vandet
- Sidde på dybt vand, stige langsomt op

MÆRKE NUMMER 14
- Sidde på 2-6 plader
- Skodde forlæns og baglæns
- Hovedspring med kolbøtte i overfladen
- Dykke til bunden og lave en kolbøtte

MÆRKE NUMMER 15
- Flyde med rotation
- Brystsvømning med arme og ben
- Springende kolbøtte/salto
- Kravle på bunden med tømte lunger

MÆRKE NUMMER 16
- Flyde, stå på hænder, flyde igen
- Sammensat fly
- 10 forskellige spring
- Sidde, dykke og sidde igen, under vand

Fröös
Sparekasse

SJOV OG BALLADE I BASSINET

DGI, SjovtVand.dk og Rødding Svømmeklub giver dig en helt unik mærkebog, din sikkerhed for sjov undervisning!

"Min Svømmebog" er et helt unikt koncept, der gør det lettere for klubber at arbejde med kvaliteten i undervisningen. For svømmerne er det med den nye mærkebog nemt og tydeligt at vise familie og venner sine fremskridt i vandet!

Du kan læse mere på **minsvommebog.dk**