



Norges Svømmeskole



NYTTIG INFORMASJON

Hvordan bruke tryggivann.no Husk *BRUKERNAVN* og *PASSORD* på www.tryggivann.no. Disse skal brukes senere. På tryggivann kan det taes ut en PDF oversikt over alle kursdatoene til ditt barns kurs. Du trenger ikke engang logge deg på som bruker. Kun velge korrekt kurs under KOLBOTN IL på www.tryggivann.no. Fint format å henge på kjøleskapet, så vet man alle datoer det er kursdager, og avslutningsdatoen.

Dersom du krysser av for at du vil varsles når det er kurs, varsles du alltid dagen før kursdagen. Du varsles ved at du mottar en mail på den mailadressen du har oppgitt på tryggivann.no. Vi sender ut informasjonsmailer via mailinglisten på www.tryggivann.no. Pass på at du har en korrekt, og aktiv mailadresse registrert, til enhver tid.

Evalueringer av ferdigheter, og anbefalinger for neste kurs vil fra nå av legges ut på tryggivann.no. Vi vil varsle dere før dette legges ut på tryggivann.no under "min side", og er tilgjengelig for dere. Veldig mye annen info finnes på våre nettsider kolbotnil.no/svomming (velg meny - Svømmeskolen)

UNDER KURSET

Foreldrene overleverer barna *ferdig dusjet*, med badehetter og gjerne svømmebriller, oppe ved bassenget. Etter overlevering venter foreldrene utenfor, og henter barna som går på de lavere kursnivåene, når kurset er slutt.

Kun på selunge (grunn del – stort basseng) holdes foreldrene inne i svømmehallen under forklaringer på land, til instruktør gir beskjed at de voksne kan gå ut.

Grunnet sikkerhet kan vi ikke snakke med foreldre under kurset. Vi må konsentrere oss kun om barna. Korte beskjeder kan gis, men kontakt oss gjerne på mailadr. c-bustne@online.no vedr andre saker.

HVORDAN KAN DU HJELPE BARNET DITT TIL Å LÆRE Å SVØMME?

Erfaringer gjort gjennom mange års svømmeopplæring.

For å lære å svømme må man ha nok tilgang på vann å øve i.

De foreldrene som klarer å gå i svømmehallen med barna, en gang i uken utenom kursdagen vil oppleve størst fremgang i kursperioden. Det er viktig at barna får tid til å øve nok på de øvelsene vi lærer bort.

Men vil de bare leke sammen med dere er dette helt greit. Det er det å være i vann som er viktigst. Litt øving og resten lek er ideelt. Øving kan også pakkes inn i lek i vannet.

La gjerne barna forklare dere hva de har lært, og øv sammen med barnet. Lat som du også trenger å øve, så barnet ditt øver seg på å vise deg. Kanskje noen av de voksne til og med bør øve litt?

Dersom voksne rollemodeller står med hodet høyt over vann, ser barnet dette og gjør det samme. Barn lærer av hva de ser, ikke av hva du sier.

Vær bevisst på din egen adferd i svømmehallen, særlig hvis du ikke liker vann spesielt godt, eller er redd vann. Dette oppfattes raskt av barnet som leser kroppsspråket ditt, og adopterer ditt forhold til vannet ubevisst. Vann som element er noe av det mest utfordrende for våre primitive overlevelsesinstinkter å beherske.

Det er muskler i kroppen, som strammes av redsel, og skrekken vår som trekker oss nedover i vannet, ikke vannet. Vannet lar oss flyte. Vi flyter altså når vi er avslappet i vannet, og trekkes ned av stramme muskler og vår egen skrekk.

Derimot, hvis vi viser oss frem som glade og trygge i vannet, er det lettere for barnet å raskere akseptere at vann er et hyggelig element å være i. Dersom barnet ditt er veldig, veldig engstelig for vann er det kun en ting som gjelder: TÅLMODIGHET.

Gå aldri hjem fra svømmehallen fordi barnet ikke trives eller ikke vil delta. Det er noen ganger noen barn som låser seg helt, og det er også normalt, likens som det er normalt at noen kaster seg uti med en gang. La barnet sitte på kanten og se, helt til barnet kapitulere, selv om det tar 3 – 4 ganger eller mer.

Vi vil jevnlig forsøke å få barnet med i vannet, og trekke barnet inn i instruksjonen. Vi vil da at dere gir barnet aksept for at det er greit og helt normalt å være redd, men holde fast ved at selv redde barn må lære å svømme. Dersom dere gir opp, og går hjem vil barnet utvikle et mønster hvor det løser nye utfordringer senere i oppveksten på samme måte. Ikke fortell barnet at vann ikke er noe å være redd for.

Da kan barnet føle skam i tillegg, fordi det er redd noe dere sier det ikke er grunn til, i tillegg til redselen, og ihverfall ikke ha lyst til å komme tilbake. Hvem har lyst til å kjenne på slike følelser? Skam og redsel er ikke gode følelser å være i en læringssituasjon med.

Det vi ønsker er:

Det er helt greit og normalt å være redd, men vi må faktisk lære å svømme. Redsel for vannet går ikke bort om barnet får slippe. Tvert imot blir det verre å lære å svømme jo eldre en blir.

Dette fungerer, instruktørene vet dette, vi kan veldig mange øvelser for å avlære vannskrekk. Vi må bare få barnet i vannet

Dersom dere lar barnet slutte eller gå hjem, bekrefter dere også at det faktisk er så farlig i svømmebassenget at barnet skal få slippe å svømme.

Det er det verste dere kan gjøre gå hjem, og barnet har fått rett i at redselen er så stor at til og med mor og far er enige i faren, og blir med hjem. Vi instruktørene har lang erfaring og stor tålmodighet, og har lært barn med ekstrem vannskrekk å svømme.

Noen barn er også så store perfeksjonister at de vil hjem, fordi de ikke får det til med en gang.

REKKEFØLGE OG KRAV FOR MERKENE INNEN BEGYNNEROPPLÆRING



Vannmerket: Dette kurset har ikke vi på Kolbotn IL svømmeskole

Testøvelse 1: 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!

Testøvelse 2: 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!

4 KJERNEFUNKSJONER: DYKKE - FLYTE - GLI - FREMDRIFT

20 DELMÅL - til sammen på begynnerkursene



Hvalmerket: DYKKE

Den første av kjernefunksjonene er 'dykke'. For å lære å svømme må eleven kunne oppholde seg under vann - dykke, og orientere seg der. Det krever en kontrollert pusting: Pust inn - dykk - hold pusten - se - kom opp - pust ut og inn.

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*



Skilpaddemerket: FLYTE

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. Forutsetningen for å flyte er at mest mulig av kroppen er under vann.

Derfor følger flyting etter dykking. I den videre progresjonen må pusting være situasjonstilpasset, en bevisst inn- og utpust, eller å holde pusten. Det tillater en målrettet progresjon av opphold under vann.

5. Holde pusten -> flyte på magen -> linjeholdning
6. Holde pusten -> flyte på ryggen -> linjeholdning -> puste
7. Holde pusten -> hoppe fra bassengkanten -> flyte opp på magen -> linjeholdning
8. Holde pusten -> flyte på mage -> linjeholdning -> dreie på ryggen -> puste -> linjeholdning
- . Holde pusten -> flyte -> balansere på mage og rygg i linjeholdning med tilpasset pust



Pingvinmerket: GLI

Gli under vann eller i overflaten er flyting i bevegelse. Det gir eleven mulighet til å erfare vannets motstandskraft. Avhengig av kroppens form, stilling i vannet og glihastighet, økes eller reduseres motstanden.

Målet er å gjøre eleven i stand til å påvirke (redusere) denne motstanden f.eks ved linjeholdning. Å gli forutsetter at eleven kan holde pusten og flyte.

10. Gli på magen -> linjeholdning
11. Gli på ryggen -> linjeholdning
12. Gli i linjeholdning med dreining fra mage til rygg -> puste -> dreie tilbake på magen
13. Gli med crawlbeinspark på mage -> linjeholdning
14. Gli med crawlbeinspark på ryggen -> linjeholdning -> puste -> dreie kroppen på magen -> crawlbeinspark
15. Hoppe -> flyte opp -> linjeholdning på mage -> crawlbeinspark -> dreie på ryggen -> tilpasset pust



Selungenmerket: FREMDRIFT

Alle mer eller mindre kontrollerte bevegelser i vannet med armer og bein viderefører erfaringen av vannets motstandskraft. Målet er å nytte denne kraften slik at bevegelsene skaper fremdrift.

16. Sculling + crawlbeinspark på mage og rygg -> linjeholdning -> rytmisk pusting
17. Crawlsvømming uten pust
18. Crawlsvømming -> rytmisk pusting -> linjeholdning
19. Ryggsvømming -> linjeholdning -> puste
20. Glistup fra bassengkanten -> crawlsvømming med pust

Etter begynnerkursene over - følger videregående svømmekurs

- SEL** - første kurs på dypt vann – stort basseng – se mer info www.kolbotnil.no
- SJØLØVE** - Første kurs hvor vi svømmer i baner 25 m– teknisk svømmekurs, se mer info www.kolbotnil.no
- DELFIN** - Banesvømming 25 m - teknisk svømmekurs - se mer info www.kolbotnil.no
- HAI** - Banesvømming 25 m – teknisk svømmekurs - se mer info www.kolbotnil.no

Etter HAI kurset er det inntak til Svømmegruppene – Kolbotn IL svømmegruppe

Se - kolbotnil.no/svomming (velg meny - Treningsgruppene).