



**Vennligst les denne informasjonen før påmelding til kurs:**

**Karmøy svømmeklubb følger Nasjonal plan for svømmeopplæring og bygger på Norges Svømmeskole sin progresjon ved gjennomføring av svømmeopplæring.**

Karmøy svømmeklubb kan tilby følgende kurs:

- **Babysvømming** fra 6 uker til 2 år (mer informasjon om babysvømming i slutten av dette dokumentet)
- **Småbarnssvømming** fra 2 – 4 år (se informasjon i slutten av dette dokumentet)
- **Hvalkurs** som innebærer ferdighetsmerkene vannmerket og hvalmerket, og en mulig overgang til skilpaddemerket dersom instruktøren ser at kursdeltakerne er klare for dette.
- **Pingvinkurs** som innebærer ferdighetsmerkene skilpaddemerket og pingvinmerket. Barnet må ha klart hvalmerket for å begynne på pingvinkurs. Dersom foreldre/foresatte mener barnet mestrer det som gjennomgås på hvalkurs kan barnet starte direkte på pingvinkurs. Ta evt kontakt pr telefon/sms/mail dersom du har spørsmål angående nivå.
- **Selungekurs** som innebærer ferdighetsmerket selungemerket. Barnet må ha klart pingvinmerket og være trygg i å flyte for å starte på selungekurs. Dersom foreldre/foresatte mener barnet mestrer det som gjennomgås på pingvinkurs kan barnet starte direkte på selungekurs. Ta kontakt ved spørsmål.
- **Selkurs** som innebærer ferdighetsmerket selmerket og som regnes som det første kurset i den videregående opplæringen innen svømmeopplæring. Barnet må ha klart selungemerket for å starte på selkurs.

Det er viktig at barnet meldes på rett nivå på svømmekurs. Dersom barnet synes kurset er for enkelt, faller motivasjonen. Dersom barnet er meldt på et kurs med for vanskelig nivå, mister barnet følelsen av mestring. Ta evt kontakt pr telefon/sms/mail dersom du har spørsmål angående nivå.

- **Rekruttkurs (innebærer utdrag av merkene sjøløve, delfin og hai).** Etter endt rekruttkurs må barnet godkjennes av instruktør før en blir tatt opp som rekruttsvømmer i klubben. Barnet må ha klart selmerket for å starte på rekruttkurs.

**Dersom barnet har blitt meldt på til feil kurs i forhold til sine ferdigheter, kan Karmøy svømmeklubb flytte barnet til rett nivå.**

## **Nasjonal plan for svømmeopplæring**

Norges Svømmeforbunds klare mål er at alle skal lære å svømme slik at grunnlaget for svømmedyktighet kan legges så tidlig som mulig. Den nasjonale planen for svømmeopplæring er delt inn i flere faser. Hver fase gjennomgås som et kurs. Hvert kurs starter med en innføring, evt repetisjon av tidligere faser, en progresjon gjennom nye ferdigheter, og en avslutning med bekreftelse av oppnådd nivå. Kursene avsluttes med utdeling av ferdighetsmerke.

Veien fra vanntilvenning til mestring av vann er følgende:

- leke
- holde pusten
- dykke
- hoppe
- flyte
- linjeholdning
- balanse
- forandre posisjon og leie i vannet
- gli
- rytmisk pusting
- fremdrift

### **Begynneropplæring:**

Fire kjernefunksjoner er sentrale for å lære å svømme og for å kunne svømme fort. Dette er dykke, flyte, gli og fremdrift. Kjernefunksjonene oppnås gjennom 20 kjerneøvelser som inneholder elementene som trengs for å mestre forholdene i vannet, og å lære å svømme. De 20 kjerneøvelsene kan oppnås gjennom mange ulike former for lek og øvelser i vannet. I tråd med de fleste metoder innen moderne svømmeopplæring er crawl- og ryggsvømming de to svømmeartene som læres først, og tilnærmet samtidig. Det skyldes hovedsakelig at bevegelsesmønsteret i begge teknikkene er relativt like, og enklere enn bryst- og butterflysvømming.

### **Vannmerket: Vanntilvenning**

Denne fasen dekker den grunnleggende vanntilvenningen for elever som ikke har noen erfaring i vann fra tidligere. Vanntilvenningens hovedoppgave er å omsette kjente bevegelser, leker og spill fra land til vann, for å nøytralisere de ubehagelige opplevelsene med oppholdet i vann. Vanntilvenning dreier som om å erfare og venne seg til vannets egenskaper gjennom individuell-/partner-/lek- og spilløvelser ved bassengkanten og i hoftedypt vann. For å oppnå vannmerket må eleven kunne "frakte" et svømmebrett som ligger i vannflaten gjennom bevegelser med armene, men uten å berøre det, minst fem meter. Eleven må også kunne la 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: Dykke – orientere seg under vann**

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. For å oppnå hvalmerket må eleven ha godkjent kjerneøvelse 1 – 4:

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 – erfare og påvirke oppdrift**

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. For å oppnå skilpaddemerket må eleven ha godkjent kjerneøvelser 5 – 9:

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
9. Holde pusten – flyte – balansere på mage og rygg i linjeholdning med tilpasset pust.

### **Pingvinmerket: Gli – erfare og påvirke motstand**

Den tredje kjernefunksjonen er ”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 (reduere) denne motstanden f.eks ved linjeholdning. Å gli forutsetter at eleven kan holde pusten og flyte. For å oppnå pingvinmerket må eleven ha godkjent kjerneøvelse 10 – 15:

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.

### **Selungemerket: Fremdrift – erfare og utnytte motstand**

Den fjerde kjernefunksjonen er ”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. For å oppnå selungemerket må eleven ha godkjent kjerneøvelse 16 – 20:

16. Sculling (fremdrift ved hjelp av handledd-bevegelse) + 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

## Videregående opplæring

Når man har gjennomført Begynneropplæringen, og mestrer de øvelsene som presenteres der, er man svømmedyktig på minste kravs nivå. Det betyr imidlertid ikke at man mestrer vanskelige ytre forhold, lange svømmedistanser og/eller store fysiske/psykiske påkjenninger ved ulykkestilfeller. I Videregående opplæring er målet å gjøre elevene mer svømmedyktige og dermed sikrere og mer selvstendige. Et høyere ferdighetsnivå gjør elevene bedre rustet til å takle uventede hendelser.

### Hovedmål for den videregående opplæringen (Selkurs og Rekruttkurs) i Karmøy Svømmeklubb:

- **Skal kunne vendinger**

Etter gjennomført kursrekke skal deltakeren kunne utføre både saltovending og åpen vending.

- **Skal kunne startstup fra startpall, og ryggstart**

Etter gjennomført kursrekke skal deltakeren kunne utføre startstup fra startpallen. I tillegg skal man kunne utføre ryggstart.

- **Skal kunne svømme crawl med fin flyt**

Etter gjennomført kursrekke skal deltakeren kunne svømme crawl finkoordinert. Fin flyt i teknikken, avslappet, god linjeholdning, rytmisk pusting og gode beinspark.

- **Skal kunne svømme rygg med fin flyt**

Etter gjennomført kursrekke skal deltakeren kunne svømme rygg finkoordinert. Fin flyt i teknikken uten pause i bevegelsene, god linjeholdning, rytmisk pusting og gode beinspark.

- **Skal kunne delfinbevegelsen**

- **Skal beherske god linjeholdning på mage, rygg, side og i rotasjonen**

Etter gjennomført kursrekke skal deltakeren ha god linjeholdning i alle plan, samt kunne rotere med god linjeholdning.

- **Skal beherske livredning i vann**

Etter gjennomført kursrekke skal deltakeren kunne svømme med klær, trå vannet, bruke forlenget arm, dykke ned og hente gjenstander (eller person), varsle om hjelp.

### Selkurs (Det skal brukes svømmebriller og badehette på Selkurs):

Hovedmål:

- 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 «supermann» på venstre side
- Kunne, etter fraspark fra veggen, svømme 25m crawl «overlapp» med plate/ring/nuddel (flytepinne), med pusting

- Kunne, etter fraspark fra vegg, 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 ut 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 redningsline/livbøye («throw»)

Siste nivå av svømmeopplæringen, i regi av Karmøy svømmeklubb, er Rekruttkurs. Dette kurset forbereder barnet på å begynne som rekruttsvømmer i klubben. **For å begynne på kurset må barnet ha klart selmerket.** Etter endt rekruttkurs må barnet godkjennes av instruktør for å starte som rekruttsvømmer. Dersom alle kravene ikke er tilstede anbefales nytt rekruttkurs.

### **Rekruttkurs (Det skal brukes svømmebriller og badehette på Rekruttkurs):**

- Hovedmål: Kunne svømme 200 meter crawl uten stopp og med riktig vending
- Kunne svømme minst 100 meter rygg uten stopp og med riktig vending
  - Kunne utføre delfinbevegelsen
  - Kunne grunnleggende livredning i vann

#### Delmål:

- Repetisjon av crawl og rygg oppbygning
- Distansesvømming rygg/crawl
- Kunne vendinger inkludert kicking under vann
- Kunne utføre 10m delfinbevegelse på mage og rygg i vannflaten, med armer langs siden og med armene strukket foran hodet
- Kunne svømme 10m en-arms butterfly med 4 kick pr armtak (syklus)
- Kunne utføre 8 butterflybeinspark under vann med god linjeholdning
- Kunne utføre undervannskick, starter og alle vendinger med god teknikk
- Kunne svømme med klær og trå i vannet

På de ulike svømmekursene i regi av Karmøy svømmeklubb, vil det være mulig å ta flere av ferdighetsmerkene på ett og samme kurs. På den måten vil en ivareta individuell opplæring. Dersom eleven ikke klarer et ferdighetsmerket i løpet av kurset, vil en allikevel få en anerkjennelse for gjennomført kurs i form av vannmerket. På rekruttkurs vil det være mulig å ta distansemerker (25 meter, 100 meter, 200 meter, 500 meter, 1000 meter).

## **Baby- og småbarnssvømming:**

Hovedmålet med baby- og småbarnssvømming er at:

Barnet skal bli trygg i elementet vann, både over og under vannflaten, uansett dybde og temperatur.

Barnet skal lære å erfare vannets muligheter og egne begrensninger i vannet.

Barnet skal lære selvbergningsferdigheter, og på denne måten være bedre rustet til å redde seg selv i en uventet ulykkessituasjon.

Barnet skal lære sin egen kropp å kjenne i vannet, og hvordan vannet virker på den!

Baby- og småbarnssvømming er først og fremst en morsom aktivitet for både baby/barn og foreldre. Her stimulerer vi barnets sanser gjennom sang, forskjellige aktiviteter/øvelser, lek og moro i tillegg til at det blir tryggere i vann. Det er god trening for barnets motoriske evner, i tillegg til at det lærer sin egen kropp å kjenne.

### Litteratur:

Madsen, Ørjan og Per Irgens "Slik lærer du å svømme" 2005 Bodoni Forlag

NSF's Nasjonale plan for svømmeopplæring 2008

Revidert opplæring for videregående kurs, 2012 ([www.svomming.no](http://www.svomming.no))