



Krav til færdigheder på svømmehold i Gjellerup Svømmeklub

Vejledning: Sæt kryds ud for dine færdigheder. Det sidste kryds bestemmer, hvilket hold du skal være på.

Haletudserne.....	Sæt kryds
Har mod på, at gå til svømning	
Er tryk ved at komme i vandet (må gerne få hjælp)	

Frøerne.....	Sæt kryds
Har mod på, at gå til svømning	
Er tryk ved at komme i vandet	
Kan få vand i hoved	

Krabberne.....	Sæt kryds
Er tryk ved vandet, og kan være i det uden hjælp	
Kan få hoved under vandet	

Søhestene.....	Sæt kryds
Kan svømme hundesvømning uden at røre ved bunden	
Kan svømme crawlben med ret strakte ben	
Kan hoppe i fra kanten	

Krokodillerne.....	Sæt kryds
Kan være i den lave ende af bassinet uden bælte	
Kan svømme rygcrawl i en grov motorisk form	
Kan svømme crawlben med ret strakte ben både på mave og ryg	
Kan høre efter og modtage 2 beskeder	

Delfinerne.....	Sæt kryds
Kan være i den dybe ende af bassinet uden bælte	
Kan svømme rygcrawl	
Kan svømme crawl i grov motorisk form	
Kan slå en koldbøtte i vandet	
Kan dykke under vandet	
Kan lave brystsvømningsbenspark	

Aqua Adventure.....	Sæt kryds
Kan lave en masse sjove øvelser i vandet i den dybe ende	
Husk du skal leve op til kravene for delfin holdet	

Teknikholdet.....	Sæt kryds
Har lyst til at udvikle færdigheder inden for svømning. Du kan svømme ryg, bryst og crawl.	