

# 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.

| <b>Haletudser &amp; Frøer.....</b>               | <b>Sæt kryds</b> |
|--|------------------|
| Har mod på at gå til svømning                    |                  |
| Har mod på at komme i vandet (må gerne få hjælp) |                  |
|  |                  |

| <b>Krabberne.....</b>                            | <b>Sæt kryds</b> |
|--|------------------|
| Er tryk ved vandet, og kan være i det uden hjælp |                  |
| Kan begå sig vandet uden brug af vinger          |                  |
| Er modtagelig for at få vand i hovedet           |                  |

| <b>Søhestene.....</b>      | <b>Sæt kryds</b> |
|----------------------------|------------------|
| Kan få hoved under vandet  |                  |
| Kan plaske med arme og ben |                  |
| Kan flyde på mave og ryg   |                  |
| Kan hoppe i fra kanten     |                  |

| <b>Krokodillerne.....</b>                                   | <b>Sæt kryds</b> |
|---|------------------|
| Kan svømme crawl og rygcrawl i en grov motorisk form        |                  |
| Kan svømme crawlben med ret strakte ben både på mave og ryg |                  |
| Kan lave et afsæt fra kanten og glide gennem vandet         |                  |
| Kan dykke til bunds i den lave ende af 25 meter bassinet    |                  |

| <b>Delfinerne.....</b>                                   | <b>Sæt kryds</b> |
|--|------------------|
| Kan være i den dybe ende af bassinet uden bælte          |                  |
| Kan svømme crawl, rygcrawl og bryst i grov motorisk form |                  |
| Kan dykke under vandet                                   |                  |
| Kan lave brystsvømningbenspark                           |                  |

| <b>Havfruesvømning.....</b>                               | <b>Sæt kryds</b> |
|---|------------------|
| Kan svømme crawl, rygcrawl og bryst i grov motorisk form  |                  |
| Kan dykke under vandet                                    |                  |
| Kan dykke til bunden i den lave ende af 25 meter bassinet |                  |
| Kan flyde på mave og ryg                                  |                  |

| <b>Aqua Adventure.....</b>                               | <b>Sæt kryds</b> |
|--|------------------|
| Kan lave en masse sjove øvelser i vandet i den dybe ende |                  |
| Kan svømme crawl, rygcrawl og bryst i grov motorisk form |                  |
| Kan dykke under vandet                                   |                  |
| Kan være i den dybe ende af bassinet uden bælte          |                  |

| <b>Svøm og leg for voksne.....</b>                      | <b>Sæt kryds</b> |
|---|------------------|
| Har lyst til at udvikle færdigheder inden for svømning. |                  |
| Have kendskab til enten crawl eller bryst               |                  |
| Have lyst til at have det sjovt                         |                  |