

I SAMARBEJDE MED DGI OG SJØVTVAND.DK PRÆSENTERER

# MIN SVØMME- BOG



SKRIV DIT NAVN HER :)

**NAVN:**



# VELKOMMEN TIL BILLUND SVØMMEKLUB-BISK



Tillykke med din helt egen svømmebog. I svømmebogen kan du se dit hold og de færdigheder, vi gerne vil lære dig.

I BISK er det vigtigt for os, at du lærer at svømme. Ved hjælp af "min svømmebog" mener vi, at det bliver både sjovere og mere synligt for dig og dine forældre at se, hvor dygtig du er blevet.

Vi har 4 hold, Blæksprutter, Krokodiller, Sæler og Delfiner som følger din udvikling her i svømmeklubben.

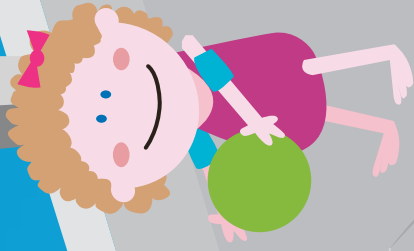
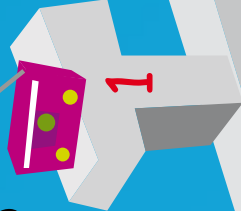
Vi glæder os til at se dig og din familie i hallen.

Venlig hilsen  
BISK

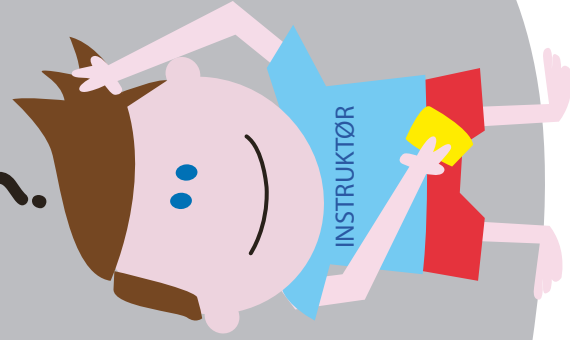
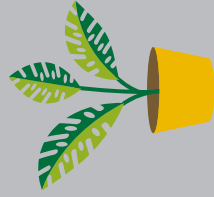




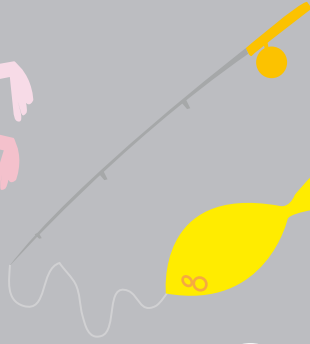
FIND FEM TING  
SOM MAN NORMALT  
IKKE FINDER I EN  
SVØMMEHAL!



2

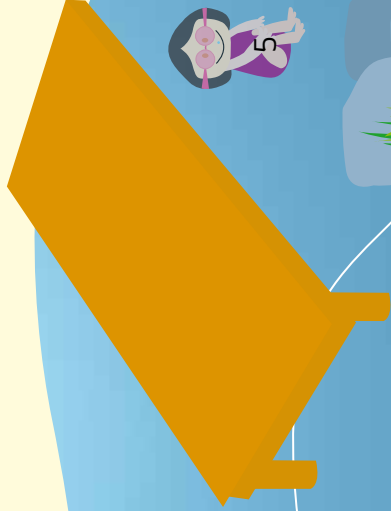
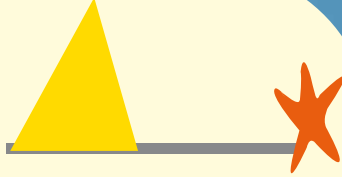
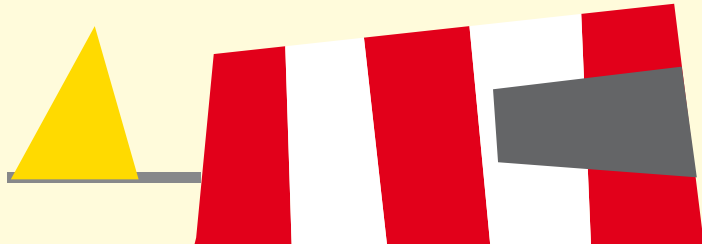


HJÆLP TRÆNEREN  
MED AT FINDE HANS  
ANDEN GULE SVAMP



Blæksprutter – Holdniveau 1









HVAD ER VIGTIGT AT  
VIDE OM AT BADE I  
SØER?






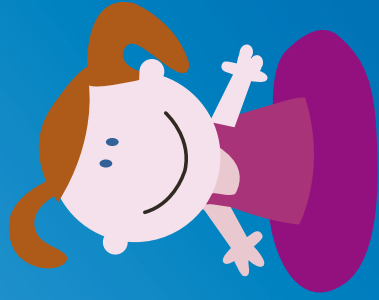
12



HVOR SKAL  
DRENGEN  
HEN?



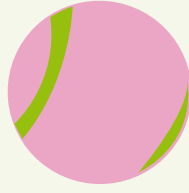
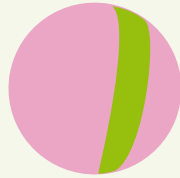
V +  1 ÷ n + R  
S +  ÷ øe +  ÷ skl + T



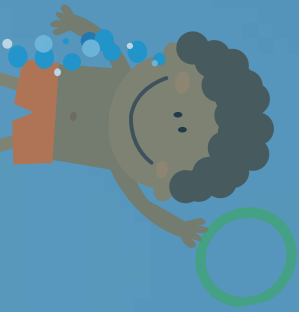
HVAD SIGER PIGEN?  
LØS REBUSSEN OG  
FIND UD AF DET!



HVILKEN BOLD ER  
DER IKKE TO ENS AF?  
SÆT RING OM...







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

?



13

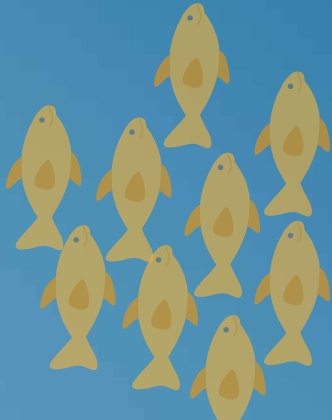


?

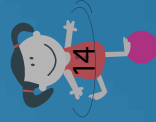
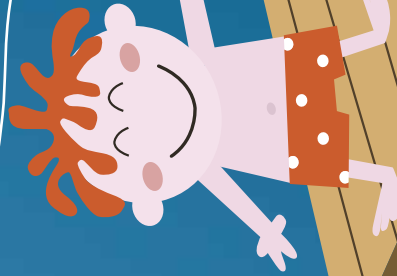
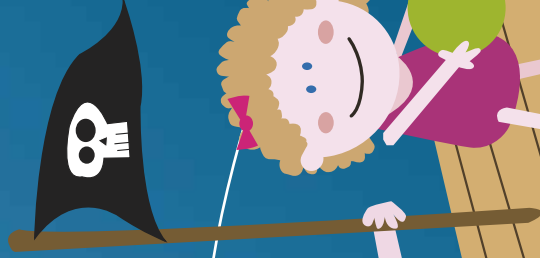
**HVOR MANGE ORANGE  
FISK ER DER PÅ DENNE  
SIDE? 12, 17 ELLER 20?**



16



**Delfiner – Holdniveau 4**



14



## 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, prioriterer vi forsat udviklingen af fornemmelse for vandet, vejtrækningen og balancen.

Et eksempel kan være frøhop. Vi bruger frøhop på blæksprutte holdet og de udvikles senere til delfinhop, hvor man dykker helt ned til bunden, inden man springer igen. Bevægelserne er ideelle til senere at overføre til butterfly og hovedspring. Derfor vil frøhop og delfinhop være at finde på mange hold, men med små nuancer, fordi sværhedsgraden øges over tid.

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/ BLÆKSPRUTTER

### MÆRKE nummer 1

- Komme i og op af vandet uden hjælp
- Puste bobler i vandet med næsen
- Holde balancen i vandet, løb, gå, hop
- Bevæge sig sikkert rundt i vandet
- Ligge på ryggen med hjælp

### MÆRKE nummer 2

- Holde hovedet under vand i 5 sekunder
- Rutsje i vandet fra 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
- Sidde på bunden
- Flyde på ryggen



**Gitte Greve**

**22982650**

**info@ggregnskab.dk**

**www.ggregnskab.dk**



# PÅ STRANDEN/KROKODILLER

## MÆRKE nummer 5

- Trykkes under vandet som en kugle
- Svømme 15 meter hundesvømning
- Krokodillevejrtrækning
- Flyde-serie

## MÆRKE nummer 6

- Rygcrawlben
- Delfinhop med armtag
- Sidde på bunden i 5 sekunder
- Crawl og rygcrawl.

## MÆRKE nummer 7

### (NOGET AF UNDERVISNINGEN FOREGÅR I DET STORE BASSIN)

- Forlæns- og baglæns kolbøtte uden pause
- Puste al luft ud af lungerne over 10 sekunder
- Fra plade til plade – uden at røre vandet (store bassin)
- Hoppe selv i det store bassin (store bassin)

## MÆRKE nummer 8

### (FOREGÅR I DET STORE BASSIN)

- Crawlben på siden
- Delfinben
- Glide ned i vandet og sætte af
- Have hele hovedet under vand i 10 sekunder
- Springe fra høj kant



EKSKLUSIVT FOR  
MEDLEMMER:  
SPAR - 20 %  
PÅ ALT  
SVØMMEUDSTYR



## INTERSPORT GRINDSTED SVØMMER MED DIG

Hos INTERSPORT GRINDSTED ønsker vi at støtte lokalsporten. Derfor går Billund Svømmeklub og Intersport Grindsted nu hånd i hånd.

Vi tilbyder alle medlemmer af Billund Svømmeklub – 20 % på alt svømmeudstyr i butikken. Medbring din helt egen svømmebog og benyt dig af fordelene.

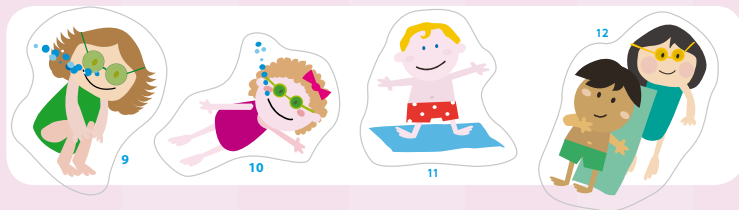
 **INTERSPORT**  
SPORT TO THE PEOPLE

**GRINDSTED**

NØRRETORV 1 • 7200 GRINDSTED • TLF. 75 32 00 01 • GRINDSTED@INTERSPORT.DK



- Få 5% bonus med køb for min. 2001 kr. årligt
- Vi gemmer dine bon'er
- Vi matcher altid laveste butikspris
- Alltid 30 dages fuld returret
- Direkte medlemstilbud til dig
- Følg os på facebook for vejledning og nyheder



## VED SØEN / SÆLER

### MÆRKE nummer 9

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

### MÆRKE nummer 10

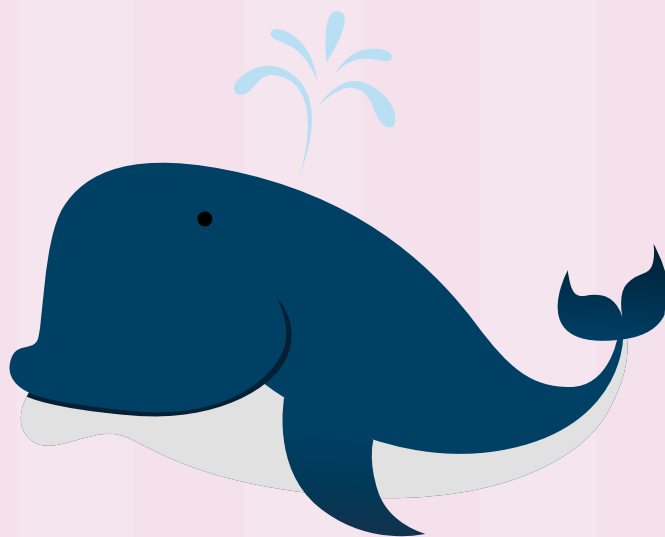
- 15 meter sideben med ansigtet under vand
- Afsæt fra kant og 10 meter flyben
- Afsæt fra kant og glide  $\frac{1}{2}$  bassinlængde
- Afsæt under vand, pust ud under gliddet

### MÆRKE nummer 11

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

### MÆRKE nummer 12

- Crawl med specifik vejtrækning
- Ligge på ryggen på plade, løfte arme og ben
- Brystarme med flybenspark
- Springe på hovedet i vandet
- Træde vande og dykke







# Er din lille svømmer forsikret?

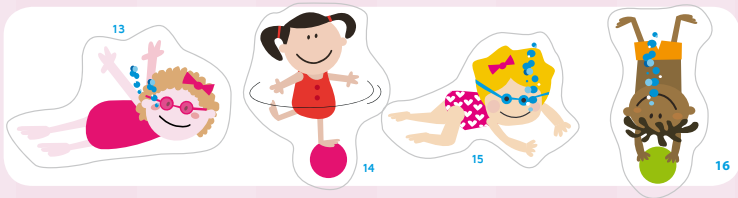
Når dit barn begynder at gå til svømning, er det sikkert ikke forsikring, du tænker på først. Men en børneulykkesforsikring er en god ide, når dine børn dyrker sport. Ulykkesforsikringen giver nemlig erstatning, hvis dit barn kommer til skade og får varige men. Den dækker også behandling hos fx kiropraktor eller fysioterapeut.

**Kontakt din lokale rådgiver i GF TrekantOmrådet på tlf. 75 92 36 55 og hør mere.**

**GF TrekantOmrådet** · [www.gftrekantomraadet.dk](http://www.gftrekantomraadet.dk) · Tlf. 75 92 36 55  
Strevelinsvej 14, Erritsø, 7000 Fredericia · Butikstorvet 4 C, 7190 Billund



*Overskud  
til hinanden*



## PÅ HAVET/ DELFINER

### MÆRKE nummer 13

- Flere kolbøtter i træk
- Fly med arme og ben
- Sidde på hug og vælte bagover i vandet
- Sidde på 2 meter vand, stige langsomt op

### MÆRKE nummer 14

- Sidde på 2-6 bensparksplader
- 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
- Sættet fly
- 10 forskellige spring
- Sidde, dykke og sidde igen, under vandet
- Opsamle bjærgedukke fra bund
- Bjæрге person/dukke





Lene Eg Madsen & Lene Møller Kristensen  
fra Nybolig Grindsted/Billund

# Nybolig Billund hjælper dig godt videre



Du finder os:

Nybolig Billund  
Hovedgaden 28  
7190 Billund  
Tlf. 7665 9400

Nybolig Grindsted  
Borgergade 33  
7200 Grindsted  
Tlf. 7551 9400

Vi ved at et godt lokalt kendskab og grundigt arbejde skaber et stærkt salg!

Vi lever af at finde rigtige købere, men ved også at det ikke kommer af sig selv. Få en snak med os hvis du går med salgstanker eller har brug for køberådgivning.



## **SJOV OG BALLADE I BASSINET**

DGI, SjøvtVand.dk og Billund 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](http://minsvommebog.dk)

