

I SAMARBEJDE MED DGI OG SJØVTVAND.DK PRÆSENTERER

MIN SVØMME- BOG



DJURSLANDS
BANK



SKRIV DIT NAVN HER :)

NAVN:



VELKOMMEN TIL SVØMNING I GRENAÅ SVØMMEKLUB



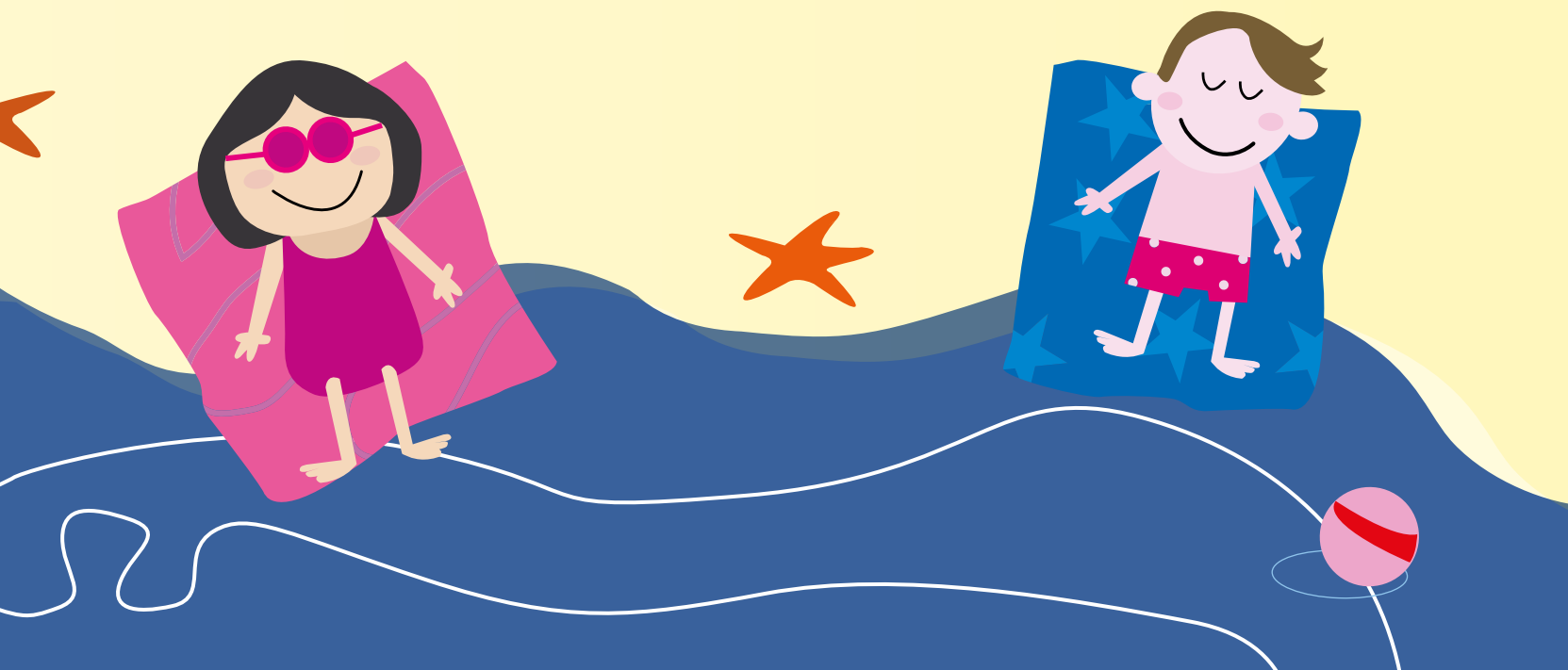
Denne svømmebog er til dig, der har besluttet dig for at lære at svømme. Her i klubben har vi en svømmeskole, hvor du igennem de næste 4 år lærer alt, hvad der skal til for at blive rigtig god til at svømme. De 4 hold hedder: Flyvefisk, Pingvin, Blæksprutte og Søhest.

Hvert år i svømmeskolen består af 4 perioder, der slttes af med, at du kan tage nogle svømmemærker ved at vise din træner alt det, du har lært i perioden.

Hver gang du har taget et svømmemærke, får du et klistermærke til at sætte ind i svømmebogen. Der er også nogle sjove opgaver i bogen, som du kan løse. Husk at vise svømmebogen til din familie, så de kan se hvor god du er.

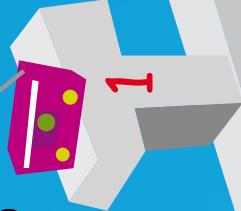
Vores supersøde og dygtige trænere, står klar til at tage imod dig - og de GLÆDER sig.

På gensyn i vandet til mange skønne og sjove timer.

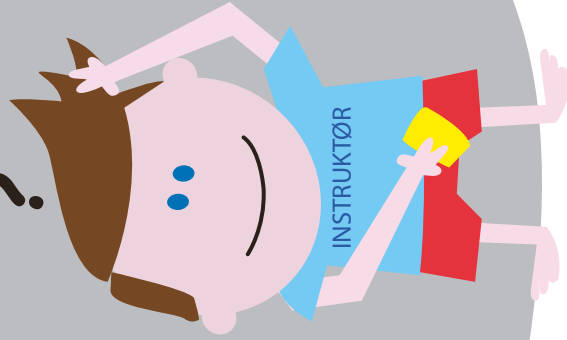
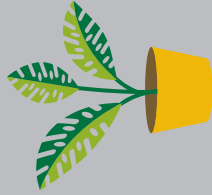
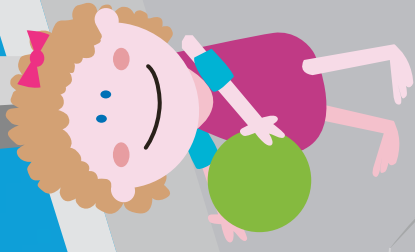




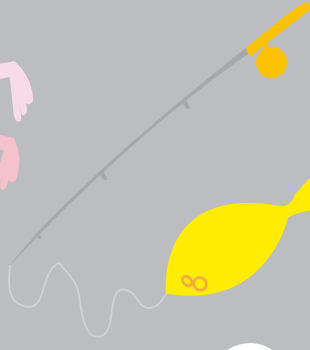
**FIND FEM TING
SOM MAN NORMALT
IKKE FINDER I EN
SVØMMEHAL!**



2



**HJÆLP TRÆNEREN
MED AT FINDE DEN
ANDEN GULE SVAMP**



Flyvefisk:

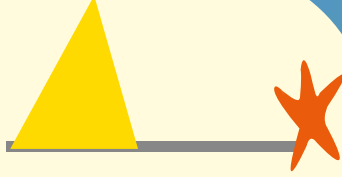
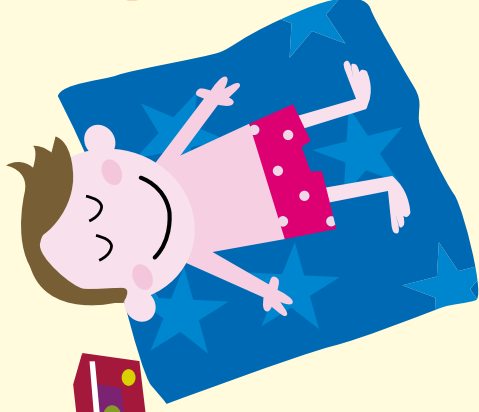
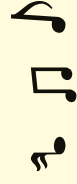
Som flyvefisk øver vi os i at bruge vandet som en legeplads. Det er sjovt at være i vandet og at gå til svømning.

Vi skal lege og lære at bevæge os i vandet. Du bliver god at lære at holde vejret under vandet og flyde – og så lærer du at svømme crawl og måske vi også begynder på lidt rygsvømning.



Pingvin:

Som Pingvin leger vi videre i vandet. Du kan nu allerede meget mere, og vi hjælper dig med at blive endnu bedre til at flyde i forskellige retninger. Du bliver rigtig god til at bevæge dig i vandet og så lærer vi dig også at dykke. Helt ned til bunden – ligesom Pingvinen. Vi øver os endnu mere i crawl og rygsvømning.

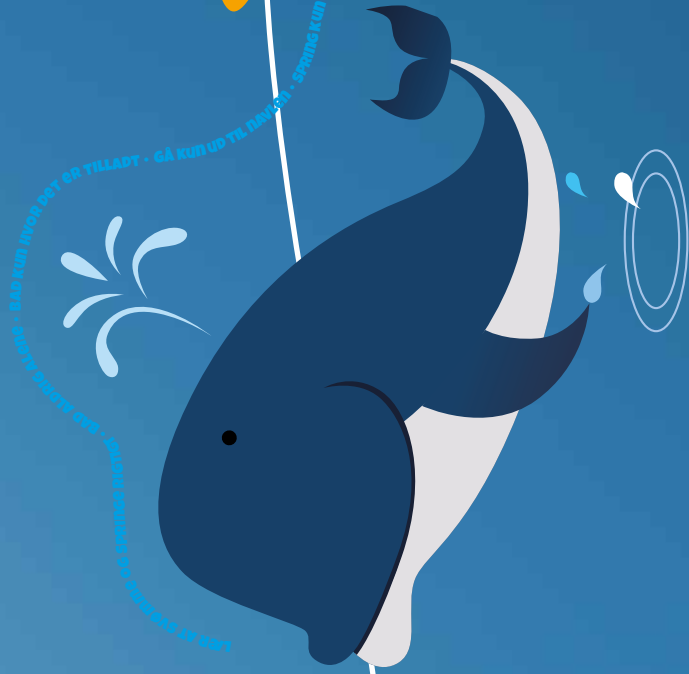
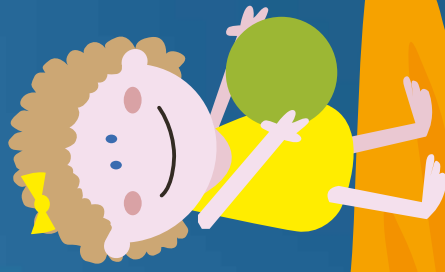


**HVAD GEMMER SIG
UNDER OVERFLADEN?
FORBIND PRIKKERNE,
START VED PRIK NR 1!**



**HJÆLP BØRNENE MED
AT KOMME TILBAGE
TIL STRANDEN. SKAL DE
TAGE VEJ A, B ELLER C?**

1 38



LEB ET HELSOMT LÆRINGSSTØTTEPÅRÅD. GÅ PÅ HVAD DET ER TILLADT - GÅ RUD UP TIL RÅDET - SPYND KUR PÅ HOVEDET, HVOR VANDET ER DYBT NOK - STØR LADNES RYSTER - RUD RØNG MED ALKOHOL OG EUPHISERENDE STOFFER I BLODET - GÅ OP, NÅR DU BEGYNDE AT FRYSE

A B C

Blæksprutte

Nu er du blevet blæksprutte og du er nu blevet rigtig dygtig til at bevæge din krop i vandet. Du kan allerede svømme crawl og rygsvømning og nu hvor du er blevet god til at styre kroppen, så begynder vi også så småt på butterfly og brystsvømning.






**HVAD SKAL
DU VIDE, NÅR DU
BADER I SØER?**



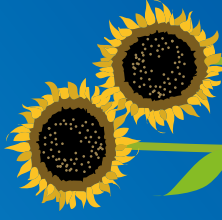
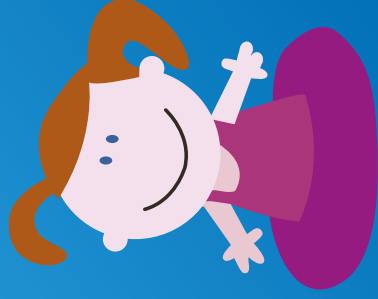
HVOR SKAL
DRENGEN
HEN?



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



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



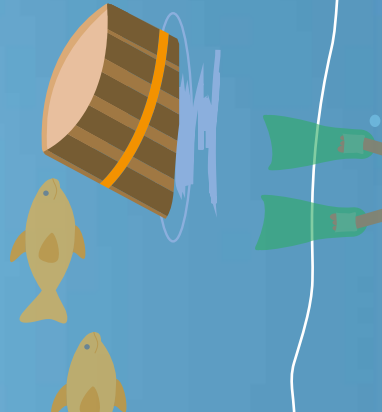
HVILKEN BOLD ER
DER IKKE TO ENS AF?
SÆT RING OM...

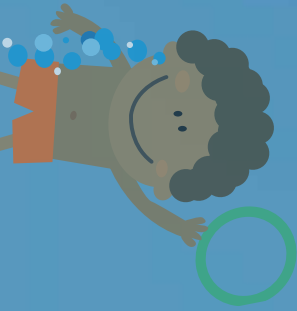




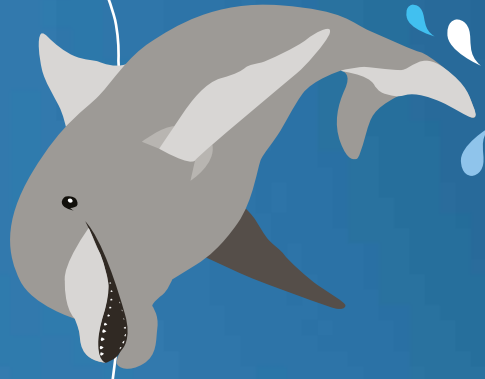


**FIND ORDENE OG
SÆT DEM IND I DE
RIGTIGE KASSER!**

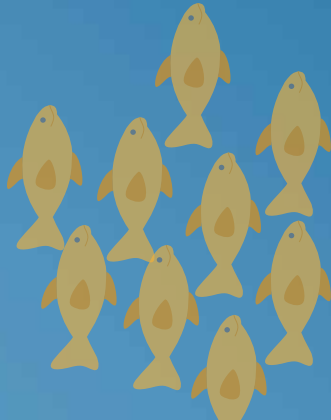




**HVORDAN KAN
MAN DYKKE,
UDEN AT FÅ ONDT
I ØRERNE?**



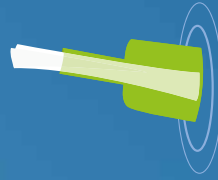
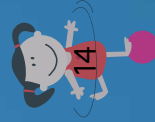
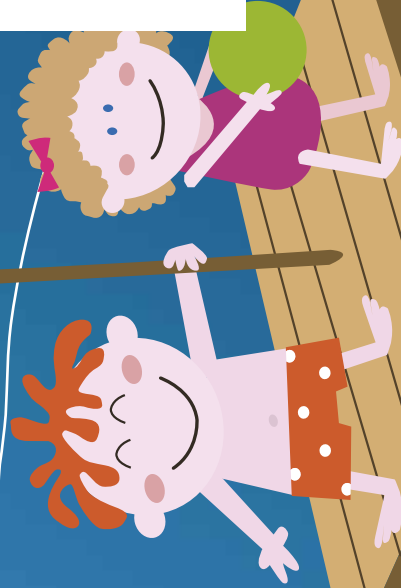
**HVOR MANGE ORANGE
FISK ER DER PÅ DENNE
SIDE? 12, 17 ELLER 20?**



Søhest:

Nu er du Søhest – og du er kommet over i den store svømmehal. Så nu kan vi øve os endnu mere i at svømme og dykke. Når du er færdig som Søhest, så kan du svømme 200 meter. Det er godt nok sejt!

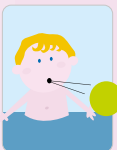
Du bliver endnu bedre til butterfly og brystsvømning og så har du faktisk lært at svømme alle stilarterne.



VORES MÆRKER

FLYVEFISK

MÆRKE nummer 1



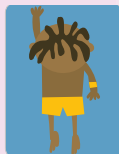
- Komme i vandet uden hjælp
- Puste bobler i vandet med næsen
- Holde balancen i vandet når du sidder på en aquaorm
- Bevæge dig sikkert rundt i vandet

MÆRKE nummer 2



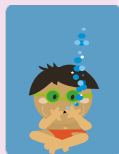
- Hold vejret under vandet imens du tæller langsomt til 5
- Rutche i vandet fra den lille røde rutchebane
- Holde balancen på et redskab
- Benspark på mave og ryg

MÆRKE nummer 3



- Forlæns og baglæns delfinhop (afsæt fra afsats/assistent)
- Sidde på et redskab
- Afsæt fra væggen på mave/side/ryg
- Hoppe og puste rytmisk imens du holder i kanten

MÆRKE nummer 4



- Dykke med store armtag
- Springe i vandet fra kanten
- Dyk ned og rør ved din mor/fars knæ
- Flyde-serie



Vi hjælper dig godt på plads i boliglivet

Når du vælger home, kommer du aldrig på dybt vand.



GRENAA - NORDDJURS

v/ Sofie Vogt
 Søndergade 6A
 8500 Greenaa
 grenaa@home.dk
 Tlf. 86 32 22 66

Ejendomsrådgiver for Danske Bank koncernen

home
 Kom godt hjem

PINGVIN

MÆRKE nummer 5



- Trykkes under vandet som kugle
- Svømme 15 meter hundesvømning
- Springe i vandet som en bombe
- Krokodillevejtrækning

MÆRKE nummer 6



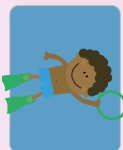
- Rygcrawlben
- Brystarme med delfinben
- Delfinhop med armtag (afsæt fra afsats/assistent)
- Røre bunden

MÆRKE nummer 7



- Forlæns- og baglæns kolbøtte uden pause
- Crawl og rygcrawl
- Frå madræs til madræs – uden at røre vandet
- Pust al luft langsomt ud af lungerne imens du langsomt tæller til 10

MÆRKE nummer 8



- Crawlben på siden
- Flød fly med crawlben
- Glide ned i vandet og sætte af
- Svøm mod bunden og tøm lungerne for luft og se hvor længe du kan holde dig nede



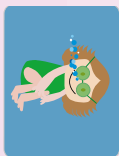
Svøm dig sund i din lokale svømmeklub



Torvet 5 | 8500 Grenaa
8630 3055 | grenaa@djurslandsbank.dk

BLÆKSPRUTTE

MÆRKE nummer 9



- Flyde på siden i bølger
- 25 meter rygcrawlben
- 5 forskellige spring, inkl. bæglaens 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 5 meter
- Afsæt under vand, pust ud under gliddet

MÆRKE nummer 11



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

MÆRKE nummer 12



- Ligge på ryggen på plade, løfte arme og ben
- Brystarme med flybenspærk
- Springe på hovedet i vandet
- Crawl med special vejtrækning

SØHEST

MÆRKE nummer 13



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

MÆRKE nummer 14



- Sidde på 2-6 benspærksplader
- Skodde forlæns og bæglaens
- Hovedspring med kolbøtte i overfladen
- Dykke til bunden og lave en kolbøtte
- Rygcrawl hurtigt og langsomt

MÆRKE nummer 15



- Flyde med rotation
- Brystsvømning med arme og ben
- Springende kolbøtte/salto
- Kravle på bunden med tømte lunger
- Crawl hurtigt og langsomt

MÆRKE nummer 16



- Flyde, stå på hænder, flyde igen
- Sæmmensæt fly
- 10 forskellige spring
- Sidde, dykke og sidde igen, under vandet
- 100 m: fly, rygcrawl, brystsvømning, crawl



GRENAA BIL-CENTER



UNDERSØGELSE



Grenaa Bil-Center

Forhandler af Hyundai, Citroën & Suzuki

Fasanvej 40 · 8500 Grenaa · Tlf. 86 32 05 00 · www.gbc.dk



*Vi trykker på alt
på nær vand*



SKILTEHUSET

Ringvejen 1, 8500 Grenaa Tlf. 86 32 53 00 www.skiltehuset.dk



VI HAR GEMT EN SPONSOR PLADS
TIL **DIN** VIRKSOMHED

kontakt os på: formand@grenaasvoemmeklub.dk

HAR DU ALT DIT Udstyr TIL DEN NYE SÆSON?

FÅ **-20%** PÅ ALT* BADETØJ OG SVØMMEUDSTYR PÅ
www.tyrdanmark.dk - BRUG KODEN **GRENAA20TYR**

KØB OGSÅ FEDT KLUBTØJ PÅ
www.tyrteam.com/grenaa



*GÆLDER IKKE
ALLEREDE NEDSATTE VARER



SJOV OG BALLADE I BASSINET

DGI, SjøvtVand.dk og Grenaa 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 MinSvømmebog.dk

DGI

Med støtte fra

 **norddjurs**