Grenland Livredning- og Svømmeklubb
Norges Livredningsselskap

SVØMMENIVÅ

Nybegynner småbarnssvømming/mini svømme og livredningsklubben

De som er utrygge i vann, eller ikke har deltatt på kurs før.
Her går det for det meste på vanntilvenning, lek, holde pust, blåse bobler, litt livredning.
Vi flytter barn forløpene til den gruppen der de ferdighetsmessig passer best inn.
Hva barnet lærer i løpet av kurset, kommer helt an på barnet selv, hvor fort de blir trygge i vann, og hvordan de takler bla. det å få vann i fjeset og ligge på rygg (slappe av i vannet).

Mål: Ha hodet under vann, flyte på mage og på rygg, gli i vannflata, vite hva forlenget arm er, og hvordan man sikrer seg selv. Litt trening på armbevegelser og benspark.

Litt øvet småbarnssvømming/mini svømme og livredningsklubben

Passer for de som greier å flyte på mage med hodet ned i vannet og på ryggen uten hjelpemidler (kun med litt støtte fra en voksen.)
Glir litt alene på rygg og mage.
Tør å dykke med hodet under vann, har øynene opp når de er under vannet.
Kan bruke to typer forlenget arm, både i vannet og fra land.
Vi flytter barn forløpene til den gruppen der de ferdighetsmessig passer best inn.
Hva barnet lærer i løpet av kurset, kommer helt an på barnet selv, hvor fort de blir trygge i vann, og hvordan de takler bla. det å få vann i fjeset og ligge på rygg (slappe av i vannet).

Mål: Komme seg fremover i vannet uten hjelp. Hente opp ring/ting fra bunnen. Ha fremdrift både på mage og rygg. Kunne 1-1-3, Hopp fra kant og komme seg tilbake til kant uten hjelp. Livredningshopp.

Øvet småbarnssvømming/mini svømme og livredningsklubben

Passer for de som greier å svømme 50 m på mage og 50 m på rygg, ligger på mage og flyter med ansiktet ned, og så snur over på rygg for å flyte videre (der de ikke når bunnen.) Hopper/stuper fra kant på dypet, og svømmer selv inn til kanten igjen, ta salto i vannet enten forlengs eller baklengs. Kan sjekke om noen puster. (i HLR) Svømme mellom bena til en annen. Vi flytter barn forløpene til den gruppen der de ferdighetsmessig passer best inn.

Mål: Pusteteknikk trenes inn i både crawl og bryst. Armtak og benspark koordineres både på rygg og mage, Stupeteknikk øves inn, illandføringsteknikker både med og uten bøye. Bruk av kasteline.

Godt øvet/livredningsklubben

Her er det trening til konkurranser i livredning, men man må gjerne trene her uten og delta på stevner også.
Livredning er ett supplement til svømmetreningen.
Her trenes det også mere på svømmeteknikk og de som ønsker har muligheten til å delta på treningssamlinger.
Vi flytter barn forløpene til den gruppen der de ferdighetsmessig passer best inn.