

Mål for svømmeskolens hold

SwimTeam Neptun anvender DGI's svømmeskolekoncept på holdene i vores svømmeskole. Hvert hold gennemgår 4 mærkeperioder, hvor der er fastsat mål for hvad børnene skal kunne efter hver mærkeperiode. Nedenfor kan I se hvilke mål der er for hver mærkeperiode for de enkelte hold.

| Hold: Neptun 1 | | Hvornår | Mål |
|----------------|---------|----------------|--|
| | Mærke 1 | Efterårsferien | <ul style="list-style-type: none"> • Holde balance ved gå, løb og hop • Bevæge sig sikkert rundt i vandet • Komme ned i vandet uden hjælp • Puste bobler med næsen under vandet |
| | Mærke 2 | Juleferien | <ul style="list-style-type: none"> • Holde balancen på et redskab • Rutsje i vand på en stor plade • Holde vejret under vandet i 5 sekunder • Benspark på mave/ryg |
| | Mærke 3 | Vinterferien | <ul style="list-style-type: none"> • Torpedo på mave, side, ryg • Sidde på redskab, fremdrift med arme • Hoppe og puste rytmisk • Forlæns og baglæns delfin的角度 |
| | Mærke 4 | Sæsonslut | <ul style="list-style-type: none"> • Flydeserie – flyde på forskellige måder • Springe i vandet fra kanten • Sidde på bunden • Dykke med store armtag |
| Hold: Neptun 2 | | Hvornår | Mål |
| | Mærke 5 | Efterårsferien | <ul style="list-style-type: none"> • Trykkes under vandet som en kugle • Svømme 1 bane hundesvømning/crawlben • Springe i vandet og lave en bombe • Krokodillevejtrækning |
| | Mærke 6 | Juleferien | <ul style="list-style-type: none"> • Sidde på bunden i 5 sekunder • Rygben med 3 forskellige slags armpositioner • Brystarme med delfinben. • Delfin的角度 med armtag |
| | Mærke 7 | Vinterferien | <ul style="list-style-type: none"> • 1 kolbøtte forlæns og 1 baglæns – uden pause • Kunne komme fra én stor plade til en anden – uden at røre vandet • Puste al luft ud af lungerne over 10 sekunder • Crawl og rygcrawl |
| | Mærke 8 | Sæsonslut | <ul style="list-style-type: none"> • Sidde på kanten, fødderne i vandet, falde i og afsæt som en torpedo • Holde vejret i 10 sekunder • Sideben • Flad fly – evt. med crawlben |
| Hold: Neptun 3 | | Hvornår | Mål |
| | Mærke 9 | Efterårsferien | <ul style="list-style-type: none"> • Flyde på siden mens der laves bølger • 5 forskellige spring • Synkende kanonkugle • Svømme 1 bane rygcrawlben i streamline |

| | | | |
|----------------|----------|----------------|--|
| | Mærke 10 | Juleferien | <ul style="list-style-type: none"> • 1 bane ben på siden med en arm i vejret • Sætte af fra kanten og glide til midten i streamline • Sætte af fra kanten – puste ud under vandet • 10 meter flyben |
| | Mærke 11 | Vinterferien | <ul style="list-style-type: none"> • Afsæt fra kanten og rotation 180/360 grader • Springe ned gennem en ring og hop op på en madras • Holde vejret i 20 sekunder • Bryst ben siddende på en orm |
| | Mærke 12 | Sæsonafslut | <ul style="list-style-type: none"> • Ligge på plade på ryggen og løfte arme og ben fri af vandet • Hovedspring - arme langs siden. • Dykke dybt – hvis muligt • Bryst arme – fly ben • Fly med vejrtrækning |
| Hold: Neptun 4 | | Hvornår | Mål |
| | Mærke 13 | Efterårsferien | <ul style="list-style-type: none"> • Flere kolbøtter i træk – forlæns og baglæns • Vælte baglæns i vandet – sidde på hug • Sidde på bunden (2 m) og komme langsomt op • Fly med armtag og benspark |
| | Mærke 14 | Juleferien | <ul style="list-style-type: none"> • Sidde og stå på 2-6 bensparksplader • Skodde – forlæns og baglæns. Med armene ved hofte/skulder/foran hovedet • Springe på hovedet i vandet – kolbøtte i overfladen • Kolbøtte på bunden |
| | Mærke 15 | Vinterferien | <ul style="list-style-type: none"> • Flyde i streamline og roter en kvart omgang uden brug af arm og ben. • Springende koldbøtte/salto • Kravle på bunden • 1 bane sammensat bryst |
| | Mærke 16 | Sæsonafslut | <ul style="list-style-type: none"> • Flyde på ryggen – ned og stå på hænder og afslut med at flyde på maven • 10 forskellige spring • Sidde på bunden i 10 sek. – dykke efter en ring – sidde på bunden (uden vejrtrækning) • 1 bane fly |