

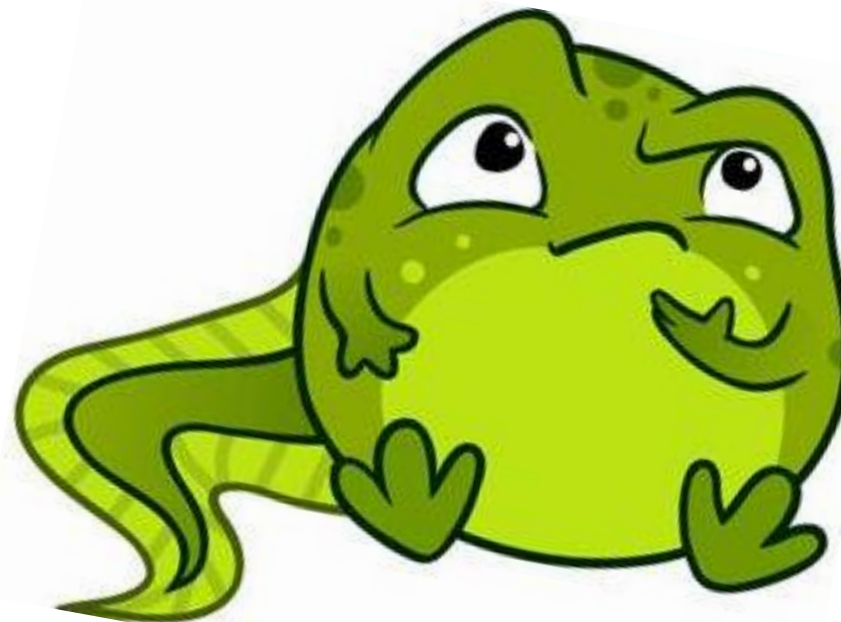
SÆSONMÅL - HALETUDSER

VED SÆSONSTART SKAL MAN...

- 1: Have lyst til at lære
- 2: Kunne være uden mor og far
- 3: Kunne følge trænerens anvisninger
- 4: Være minimum 5 år
- 5: Være introduceret til reglerne i svømmehallen

EFTER SÆSON SKAL MAN...

- 1: Være tilvænnet vand
- 2: Have hovedet delvist eller helt under vand
- 3: Kunne lave plaske-ben på ryg & mave
- 4: Kunne lave raketstarter
- 5: Kunne svømme en tur på det dybe med hjælpemidler
- 6: Lege sammen i en fælles leg
- 7: Kende og følge reglerne om færdsel i svømmehallen



SÆSONMÅL - FRØER

FØR SÆSONSTART SKAL MAN MESTRE MÅL FOR HALETUDSER

EFTER SÆSON BØR MAN...

- 1:** Være introduceret til crawl og rygcrawl
- 2:** Kunne svømme korrekte crawl- og rygben
- 3:** Kunne bevæge sig uden hjælpemidler på det dybe
- 4:** Kunne flyde
- 5:** Hoppe i vandet fra kanten
- 6:** Kunne røre lav bund med hænderne



SÆSONMÅL - SÆLUNGER ...DYB

FØR SÆSONSTART SKAL MAN MESTRE MÅL FOR FRØER

EFTER SÆSON BØR MAN...

- 1:** Være introduceret til hovedspring
- 2:** Turde hoppe i vandet på benene fra skammel
- 3:** Være øvet i crawl og rygcrawl
- 4:** Introduceres til butterflyben
- 5:** Kunne svømme 25 meter uden pause eller hjælpemidler
- 6:** Være introduceret til kolbøtter
- 7:** Selv kunne klare sig i omklædningen



SÆSONMÅL - SÆLER

FØR SÆSONSTART SKAL MAN MESTRE MÅL FOR SÆLUNGER

EFTER SÆSON BØR MAN...

- 1: Kunne svømme korrekt crawl og rygcrawl
- 2: Være introduceret til bryst & butterfly
- 3: Kunne svømme butterflyben
- 4: Kunne lave hovedspring
- 5: Kunne lave kolbøtter
- 6: Lave streamline
- 7: Introduceres til vendinger
- 8: Svømme 50 meter uden pause eller hjælpemidler
- 9: Kunne udføre simpel selvredning som f.eks. at træde vande
- 10: Aktivt selv kunne dykke under vandoverfladen med hele kroppen



SÆSONMÅL - PINGVIN

**FØR SÆSONSTART SKAL MAN MESTRE MÅL FOR SÆLER
EFTER SÆSON BØR MAN...**

- 1:** Være erfaren i bryst & butterfly
- 2:** Være introduceret til Individuel Medley
- 3:** Kunne lave startspring & kolbøttevendinger
- 4:** Kunne dykke dybt samt trykudligning
- 5:** Kunne udføre selvredning, samt bjergning af anden person
- 6:** Kunne svømme 100 meter uden pause & hjælpemidler
OG med startspring og kolbøttevendinger

