

Oprykningskrav fra: ingen

Vandhundehold.

G	Tryghed i forhold til vand og undervisningssituationen	
G	Kunne modtage en enkelt besked	
B	Balance - vise forståelse for at kunne flyde	
G	Kunne klare vandaktiviteter uden hjælp fra mor og far	
BE	Kunne klare at komme ind til kanten + op på kanten ved egen hjælp.	

G: grundlæggende færdighed

E: elementskift

BA: balance

BE: bevægelse

V: vejrtrækning

Oprykningskrav fra: vandhundehold

Leg og plask.

G	Kende reglerne i svømmehallen	
G	Kunne modtage og forstå en fælles besked	
G	Fortrolig / tryk ved selv at gå til svømning	
G	Åbne øjnene under vand	
G	Deltage i fælleslege	
E	Rejse sig i vandet fra flydestilling	
E	Hoppe i vandet fra kanten	
BA	Vise at man kan flyde på ryg og mave	
BE	Glideøvelser fra kant og bund	
V	Puste bobler med munden under vandet	
BE	Kunne svømme frit fra kant til kant	

Formål: Det primære formål er at skabe tryghed, tillid, velvære og vandglæde

G: grundlæggende færdighed

E: elementskift

BA: balance

BE: bevægelse

V: vejtrækning

For at oprykning til næste hold kan ske, skal man kunne klare kravene uden brug af hjælpemidler.

Oprykningskrav fra: leg og plask

Begynderhold.

G	Huske reglerne i svømmehallen.	
E	Være tryk ved at opholde sig, hvor man ikke kan bunde.	
BA	Forlæns / baglæns kolbøtte	
BE	Afsæt fra kant med strakte arme. Skal udføres på såvel mave som ryg.	
BE	Korrekt benspark til crawl / rygcrawl. Der må ikke "cykles" med benene.	
BE	Rygcrawl med korrekt hovedstilling	
BE	Crawl med begyndende vejrtrækning til siden	
BE	Introduktion til brystsvømnings-benspark. Hermed menes: træning af ankelled - gang på tæer - hæle - udvendig / indvendig side af foden ect.	
BE	Kendskab til fly-benspark	
V	Lave vejrtrækning i forbindelse med bevægelse i vand - pustes ud under vandet.	

Formål: at lære de grundlæggende færdigheder inden for svømning.

G: grundlæggende færdighed

E: elementskift

BA: balance

BE: bevægelse

V: vejrtrækning

Brug af bælte - kun efter behov.

Oprykningskrav fra: Begynder

Letøvede.

E	Hovedspring hvor vanddybden tillader det	
BA	Crawl med vejrtrækning i forbindelse med rotation	
BA	Rotation omkring længdeaksen efterfulgt af kolbøtte + fortsat svømning	
BA	Salto vending i forbindelse med crawl / rygcrawl	
BE	Benspark til brystsvømning. Fødderne bagud / længere ud end knæene. Synkron bevægelse.	
BE	Kendskab til rytmen i brystsvømning.	
BE	Effektive fly-benspark	
V	Svømme en kortere distance - ca. 5 meter under vandet	

G: grundlæggende færdighed

E: elementskift

BA: balance

BE: bevægelse

V: vejrtrækning

Oprykningskrav fra: Letøvede

Øvede.

E	Startspring (Track start)	
E	Afsæt med 3 fly-benspark	
BE	Armtag til fly	
BE	Vise forståelse for rytmen i sammensat fly	
BE	Kunne svømme 100 m i crawl og rygcrawl - 50 m i brystsvømning og 25 m fly uden at blive diskvalificeret.	
BE	Vendinger til alle stilarter	
BE	Selvredning / kendskab til livredning	

G: grundlæggende færdighed

E: elementskift

BA: balance

BE: bevægelse

V: vejrtrækning