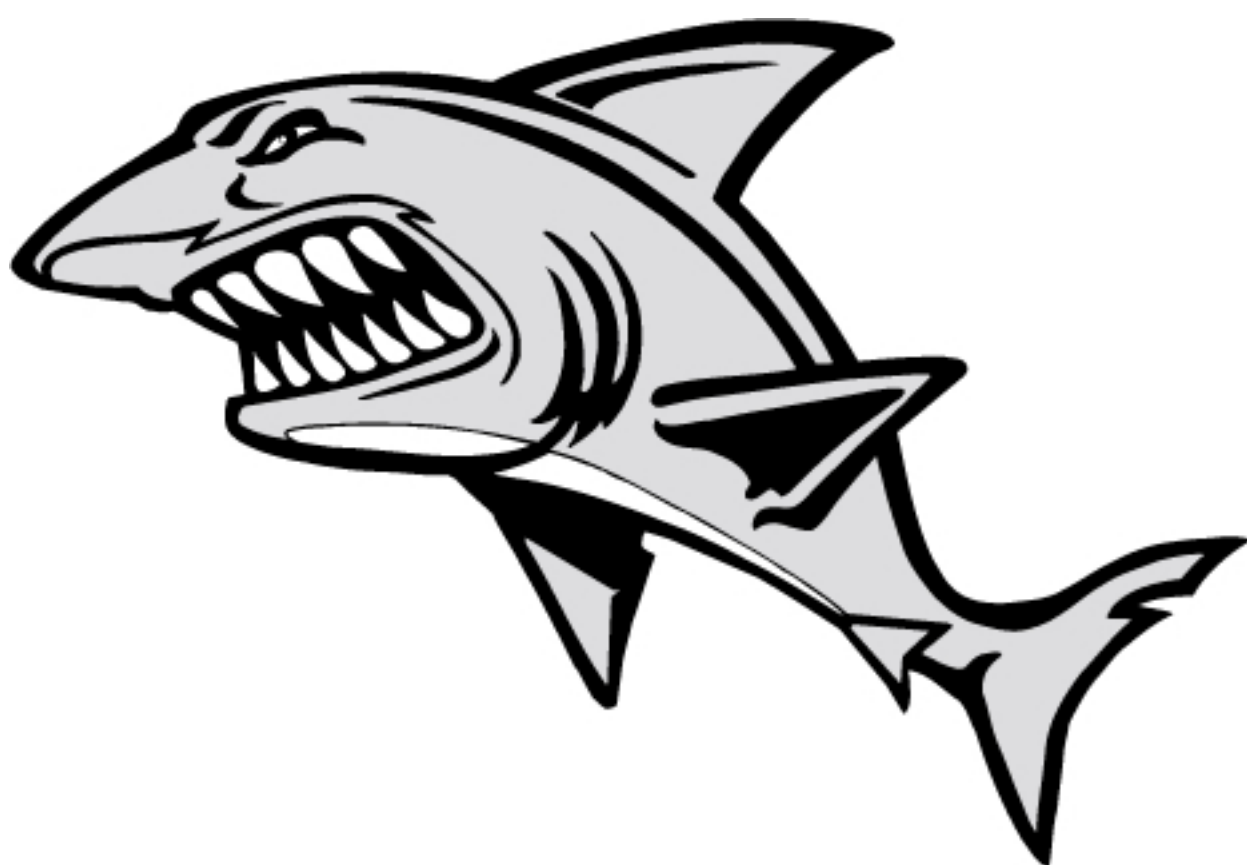


**UNDERVISNINGSMATERIALE
TIL SHARKS
(stor bassin)**



TILHØRER:

**BJERRE HERREDS
SVØMMEKLUB**

Bjerre Herreds Svømmeklub

Svømmeskolen

LEKTIONSPLANER FOR :

”Skrubtudserne” – mellemste bassin
(bronze coin)

”Krabberne” – stor bassin – lav ende”
(sølv coin)

”Delfinerne” – stor bassin – dyb ende
(guld coin)

”Sharks” – stor bassin
(udtagelse til holdet)

Bestyrelsen ønskede ”Rød tråd” i undervisningen i BHS – her er resultatet, som vi dog alle bør bidrage til at tilrette hen ad vejen.

Dette materiale er inspirationsmateriale!

HUSK ... Hvis du mener du er færdiguddannet er du mere færdig end du er uddannet.

Evt. rettelser eller kommentarer til Rød Tråd Gruppen og materialet bedes rettet til:

JAN LØTH – 28 83 70 40

Der er lavet 5 mapper til hvert hold:

- **3 mapper i depotrummet med redskaber**
- **2 mapper på kontoret**

Materialet er på BHS interne hjemmeside, så man kan forberede sig hjemmefra:

www.bhsklub.dk/intern

/BHS april 2010

Undervisningsmaterialet bygger overordnet på ideer, øvelser og overvejelser fra Dansk Svømmeunions bog "Moderne Svømning".

Materialet er lånt med tilladelse fra Dansk Svømmeunion og forfatterne til "Moderne Svømning".

Tilrettelæggelse : Dag Stormark / Aalborg Svømmeklub

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Sharks Stor bassin - udtagelse	Lektion: 1 til 10 af 41. Kalenderuge: 32 - 41	Vanddybde: Dybt
Formål / Tema:	Livredning Spring Crawl	
Redskaber:	Livredning: dukker, dykkerringe, tøj, kæmpeplader Spring: startskammel, vip, hulahopringe, vandslange Crawl: plader	
Fokus / Færdigheder	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart	Velkommen Dagens tema	3 / 3
Bevægelse	Livredning	8 / 11
Bevægelse	Crawlteknik	8 / 19
Bevægelse	Spring	8 / 27
Afslutning	Samling Tak for i dag	3 / 30
<p>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</p>		

NB! Den sidste uge i perioden bruges til prøve i livredning

Livredning – øvelser – aktiviteter:

Øvelse Nr.	Aktivitet	Fokus
DX1:	Vandtrædning	Ben + arme Ben, arme over vandet Brystben Skiftende ben
DX2:	Rygsvømning (bjergningsryg)	Ben + skoddearme Brystben, med / eller uden arme Skiftende ben, med /eller uden arme
DX3:	Bjergning	2 eller flere sammen Forskellige grebteknikker Hovede /fødderne / siden først Ryg, mave position "Dukke", 1 eller flere Med redskab imellem
DX3:	Frigørelsesteknikker	Parvis eller flere
DX4:	Løfteteknikker	Parvis eller flere. Vand til land
DX9:	Selvredning	Vand til kæmpeplade / gummibåd
DX5:	Genoplivning	Mund til næse. Førstehjælp
DX6:	Svømning påklædt	Svømning Dykning Bjergning Spring Afklædning
DX 7:	Dykning:	Forskellige dybder Efter dykkerringe, dukker

Livredderprøve

1. Livredning	Dyk fra kant/skammel til bunden på dybt vand, efter dykkerring. Svøm 25 m – retur 25 m, bjergning af anden svømmer
----------------------	--

Crawl - øvelser - teknik:

Øvelse Nr.	Aktivitet	Fokus
DX45:	Crawl	Kropsposition Vejrtrækning Skulder – hofterotation Fremføring – isæt Armtaget Bensparket Koordinering
DX49:	Crawl vending	Afsæt med glid og overgang til svømning Saltoøvelse ude i vandet Saltoøvelse ude i vandet med ½ skrue Svøm crawl – salto – rygcrawl retur Crawl – salto med skrue – crawl retur Crawl – salto (i mod væg) – ryg retur Crawl – salto med skrue (imod væg) – crawl retur
DX51:	Start	Position på skammelen Afsæt gennem luften I gang i vandet Glid under vandet Overgang til svømning

Springøvelser – øvelser - aktiviteter:

Udspring: Alt udspring kan gennemføres fra kant, skammel, 1 m og 3 m vippe.

Øvelse Nr.	Aktivitet	Fokus
DX17:	Kast op!	Parvis katapult Fodspring Salto – baglæns Rotation Forskellige bevægelser i luften
DX18:	Pladespring	Fra kæmpeplade Rulning forlæns / baglæns / sidelæns Kolbøtter forlæns / baglæns
DX19:	Spring	Forlæns / baglæns / sidelæns Med rotation om længdeaksen (skrue) Strækket krop Bøj i knæ, hofte Højt, langt Salto : forlæns / baglæns Lav figurer i luften Bomber
DX20:	Spring Over vandstråle	Med redskaber Gennem hulahopring Tillæg længdedyk, dyk til bunden efter spring Stil (som udspringer) Fodspring / hovedspring Parvis eller i grupper
DX21:	Vippe	Siddende Tilløb Afsæt Fodspring Hovedspring Baglæns med makkerhjælp
DX22:	”Kongens efterfølger”	Sjove spring Flotte spring Udfordrende spring
DX23:	Håndstand	Overslag Parvis hjælp
DX24:	Konkurrencspring	Flotte spring Benbøj Hoftebøj Strækket

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Sharks Stor bassin - udtagelse	Lektion: 11 – 19 af 41. Kalenderuge: 43 - 51	Vanddybde: Dybt
Formål / Tema:	Rygcrawlteknik Synkronsvømning Lege	
Redskaber:	Rygcrawl: plader Synkronsvømning: plader Lege: mange forskellige redskaber	
Fokus / Færdigheder	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart	Velkommen Dagens tema	3 / 3
Bevægelse	Rygcrawlteknik	8 / 11
Bevægelse	Synkronsvømning	8 / 19
Bevægelse	Lege	8 / 27
Afslutning	Samling Tak for i dag	3 / 30
<p>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</p>		

NB! **Den næstsidste uge i perioden bruges til prøve i distancesvømning**
Den sidste uge i perioden er der ”Julehygge”

Rygcrawl – øvelser – teknik:

Øvelse Nr.	Aktivitet	Fokus
DX46:	Rygcrawl	Kropsposition Skulderrotation Fremføring – isæt Armtaget Bensparket Koordinering
DX52:	Rygcrawlstart	Position ved skammelen Afsæt gennem luften Igang i vandet Glid under vandet Overgang til svømning
DX50:	Rygcrawlvending	Afsæt med overgang til svømning Rygcrawl – rotation til crawl Saltoøvelse ude i vandet Ryg – rotation - salto – ryg retur Ryg – rotation - salto (i mod væg) – ryg retur

Distanceprøve

1. Distance	Svøm så langt som muligt i 30 min.
--------------------	------------------------------------

Synkronsvømning – øvelser – teknik:

Øvelse Nr.	Aktivitet	Fokus
DX35:	Flydning	På mave / ryg / side Forskellig position med arme / ben
DX36:	Skoddeøvelser	Hænderne ved hoften, skuldrene og over hovedet På mave, ryg Forlæns, baglæns Med plade eller bold ved fødderne
DX37:	Rotationer	Vandret Lodret med hovedet op Lodret med hovedet ned Rundt om længdeaksen Mave til ryg til mave etc. Med armene ved hoften / skuldrer / over hovedet Med hjælp af benene Højre og venstre om Sammenbøjet rotation med knæ og hovede op
DX38:	”Torpedo”	Opgang til overfladen fra dybde med fødderne først
DX39:	Salto	Forlæns / baglæns En, flere, mange Sammenbøjet Hoftebøjet
DX40:	”Balletben”	Udstrakt – bøj knæ – løft ben lige op
DX41:	Slange	Parvis, flere sammen Kroppen flydende udstrakt Koble hovede og fødder sammen til slange Svøm med skoddebevægelser Lige svømning Cirkler 8-tals figurer
DX42:	”Perlebånd”	Flere sammen ved siden af hinanden Hold sammen i hænderne Hver anden omvendt
DX43:	Vinkel	Benene parallelt med overfladen Hovede ned mod bunden og hoften bøjet 90 grader
DX44:	Figurer	Mange sammen Koble hænderne sammen Lav cirkler, frikanter, stjerner Statiske figurer Rotér figurerne

Lege – aktiviteter – øvelser:

Aktivitetsnummer 4

Aktivitsnavn	Rullekæde
Aktivitsbeskrivelse	Svømmerne sidder på kanten i en lang række med armene om hinanden med siden til vandet. På et signal fra underviseren ruller en af enderne i vandet, og resten af kæden følger med
Fokus	Elementskifte fra land til vand. Gentagelse
Svømmere	1 hold
Redskaber	-
Rum	Bassinkant
Tid	-
Handling	-
Regler	Svømmerne skal sidde så tæt ved vandet som muligt. Vanddybde minimum 1,2 meter
Oplagte variationsmuligheder	Sidde på hug og rulle i Placere en bold mellem hver svømmer og rulle i Sidde med front eller ryg til vandet og rulle i

Aktivitetsnummer 16

Aktivitsnavn	Vandet er giftigt
Aktivitsbeskrivelse	Svømmerne skal hoppe, springe, kravel eller lignende fra redskab til redskab uden at få kroppen under vand.
Fokus	Elementskifte, redskab i vand til redskab i vand. Eksperiment
Svømmere	1 +
Redskaber	Kæmpeplader, huse, rullematter, surfplader, runde kæmpeplader, vipperedskaber
Rum	Afgrænset af banetove, 10 x 10 meter, vanddybde 1,8 meter
Tid	Hvert 10. sekund skal der skiftes redskab
Handling	-
Regler	Redskaberne skal af sikkerhedsmæssige årsager holdes der passende afstand til kanten
Oplagte variationsmuligheder	Som fangeleg hvor svømmerne må hjælpe ved at skubbe redskaberne til hinanden Parvis Springe på forskellige måder og forestille forskellige figurer

Aktivitetsnummer 17

Aktivitsnavn	Sæt af mand
Aktivitsbeskrivelse	Svømmerne skal lave afsæt fra bassinvæggen. Det gælder om at kunne glide længst
Fokus	Elementskifte, bassinvæg til vand. Konkurrence
Svømmere	2 +
Oplagte variationsmuligheder	Afsæt fra forskellige dybder Når svømmeren ikke kan glide længere, skal der hoppes frem fem gange på bunden så højt op som muligt Svømmerne skal have en pullbouy med sig

Aktivetsnummer 49

Aktivetsnavn	Pladebalance
Aktivetsbeskrivelse	Svømmerne skal balancere på hver deres plade. På hvor mange forskellige måder kan der balanceres på en svømmeplade?
Fokus	Balance, opretholde dynamisk balance under flydning. Konkurrence
Svømmere	2 +
Redskaber	Svømmeplader
Rum	Brystdybt eller dybere vand
Tid	Balancere så længe som muligt
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	Balancere med forskellige typer bolde Stå på hovedet i dybt vand uden at røre bunden Parvis på forskellige flydende redskaber

Aktivetsnummer 53

Aktivetsnavn	Pladeræs
Aktivetsbeskrivelse	En svømmer fra hvert hold ligger på maven på en surfplade ved kanten, og skal med armene bevæge sig til modsatte kant og tilbage. Herefter skiftes til næste svømmer og så videre
Fokus	Bevægelse, skabe fremdrift ved bevægelser med armene. Konkurrence
Svømmere	2 hold
Redskaber	Surfplader
Rum	På tværs af bassinet
Tid	Det hurtigste hold vinder
Handling	-
Regler	Svømmerne må ikke springe med benene forrest
Oplagte variationsmuligheder	Ligge på ryggen på surfpladen Sidde på surfpladen Sidde i badering i stedet for at ligge på surfpladen To svømmere på samme plade

Aktivetsnummer 65

Aktivetsnavn	Kapsejlads
Aktivetsbeskrivelse	Fire hold á tre svømmere dyster i kapsejlads. En svømmer fra hvert hold skal sidde eller ligge på en surfplade og skabe fremdrift. Når den første svømmer har tilbagelagt distancen skiftes til den næste
Fokus	Bevægelse. Konkurrence
Svømmere	12
Redskaber	4 surfplader
Rum	På tværs af bassinet
Tid	-
Handling	Svømmeren skal skifte stilling på pladen halvvejs
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	Holdsejlads hvor holdet transporterer en af svømmerne på pladen Søslag: som holdsejlads, men hvor svømmerne har lov til at kæntre de andres både Transportsejlads hvor forskellige redskaber skal transporteres

Aktivitetsnummer 66

Aktivitetsnavn	Radiobiler
Aktivitetsbeskrivelse	Svømmerne laver hver deres radiobil af en bilslange og en elefantsnabel. Derefter er der fri kørsel ind i og mellem hinanden
Fokus	Bevægelse. Eksperiment
Svømmere	2 +
Redskaber	Bilslanger, elefantsnabler
Oplagte variationsmuligheder	Musik i svømmehallen som i rigtige radiobiler En bil får en kegle i toppen af antennen og er fanger i en fangeleg En tredjedel af svømmerne får en kegle i toppen af antennen. Det gælder nu om at erobre en kegle til sin egen antenne

Aktivitetsnummer 67

Aktivitetsnavn	Bjergkøbing Grand Prix
Aktivitetsbeskrivelse	Svømmerne deles i grupper à fire. Hver gruppe skal lave en aquamobil af redskaberne. To svømmere skal bygges ind i aquamobilen som motor. De to andre er henholdsvis kører og co-driver. Co-driveren har fået et kort over banen, der skal følges. Kørerens skal styre aquamobilen
Fokus	Bevægelse. Konkurrence
Svømmere	Grupper á fire, samarbejde
Redskaber	Diverse til aquamobilen og diverse til at markere banen
Regler	Svømmerne må ikke forlade deres egen bil
Oplagte variationsmuligheder	Bissetrick: hvert hold har ret til et bissetrick, men kan idømmes strafpause af underviseren Punktering: bilen skal rotere 360 grader, det gør at den kan køre videre. Underviseren uddeler punkteringer Turbo: hjælpere eller overskydende svømmere gives i en periode som turbo Benzinpåfyldning: halvvejs skal bilen tankes. Kører og co-driver bytter roller med motorerne

Aktivitetsnummer 70

Aktivitetsnavn	Akrobatik i oprørt vand
Aktivitetsbeskrivelse	Svømmerne deles i mindre hold á 3 -5. Hvert hold får en kæmpeplade, hvor svømmerne på skift får et minut, hvor de stående skal holde sig på pladen, mens de andre sætter pladen i bevægelse enten fremad, bagud, til siden eller ved at dreje pladen rundt
Fokus	Varierende. Eksperiment
Svømmere	3 +
Redskaber	Kæmpeplade
Rum	Ude i bassinet på dybt vand
Tid	1 minut
Regler	Måtterne skal placeres med god afstand fra kanten og de øvrige hold. Svømmerne skal passe på ikke at ramme hinanden
Oplagte variationsmuligheder	Svømmerne skal lave forskellige akrobatiske figurer Som konkurrence hvor holdene hurtigst muligt transporterer en svømmer i en bestemt balance. Mistes balancen skal svømmeren op og finde balancen igen inden der kan fortsættes Hvem kan lave den flotteste eller mest vovede akrobatik med en, to og tre svømmere

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Sharks Stor bassin - udtagelse	Lektion: 20 – 30 af 41. Kalenderuge: 1 - 11	Vanddybde: Dybt
Formål / Tema:	Brystsvømning Dykning Boldaktiviteter	
Redskaber:	Brystsvømning: plader Dykning: briller, snorkel, dykkerringe etc.	
Fokus / Færdigheder	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart	Velkommen Dagens tema	3 / 3
Bevægelse	Brystsvømningsteknik	8 / 11
Bevægelse	Dykning	8 / 19
Bevægelse	Boldaktiviteter	8 / 27
Afslutning	Samling Tak for i dag	3 / 30
<p>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</p>		

NB! Den sidste uge i perioden bruges til prøve i dykning

Brystsvømning – øvelser – aktiviteter:

Øvelse Nr.	Aktivitet	Fokus
DX47:	Brystsvømning	Kropsposition – glid Delfinbevægelsen Hovedbevægelsen Hoftebøjning Bensparket Armtaget Koordinering
DX51:	Start	Position på skammelen Afsæt gennem luften I gang i vandet Glid og undervandssvømning Overgang til svømning
DX51B:	Vending	Indsvømning Rotation Glid og undervandssvømning Overgang til svømning

Dykkerprøve

1. Dykning	Der dykkes – på dybt vand, fra kant til bund – sæt af og svøm/glid igennem hulahopringe, placeret på bane 1-3-6, derefter op til overfladen
-------------------	---

Dykning – øvelser - aktiviteter:

Øvelse Nr.	Aktivitet	Fokus
DX25:	Bundaktivitet	Sidde Ligge på mave / ryg / side "Vægtløst" under vandet Figurer, mave / ryg / side / bold
DX26:	Længdedyk	Forskellige dybder Mave / ryg / side Gennem redskaber (hulahopringe) Under redskaber (kæmpeplade) Bryst med langt "pullout" (armtag) Crawl-ben + bryst-arm Crawl-ben + skodde-arm
DX27:	Bunddyk	Hente dykkerringe Samle ting fra bunden Dykkerbaner gennem hulahopringe Mellem benene på kammerater
DX28:	Trykudjævning	Øvelser på forskellige dybde Åben næse og mund
DX29:	Undervandslege	Synge Sten, saks, papir Tegnsprog
DX30:	Dybdedykning	Byg tårn, 2 eller flere ovenpå hinanden Byg pyramide, flere sammen Klatring, ned – op af svømmelærerstang Dykkerbane "Udspring", salto, rotationer etc. under vandet
DX31:	Svømmefodstræning	Mave / ryg / side positioner Forskellige dybder Crawlben Flyben Forskellige dykkerbaner
DX32:	Snorkeltræning	Vejrtrækningsøvelser ved kant, i overfladen Svømning med snorkel Dyk – blæs ud – vejrtrækning
DX33:	"Fyld spanden"	Spand med lod på bunden fyldes med luft, indtil den flyder op. Dyk ned og blæs luft i spanden

Boldaktiviteter:

Øvelse Nr.	Aktivitet	Fokus
DX11:	Sidesvømning	Højre Venstre
DX12:	Polosvømning	Crawl med hovedet højt Uden bold Med bold
DX13:	Vandtrædning	Ben + arme Ben / arme over vandet Brystben Skiftende ben Højt (målmændstræning) Med vægt over vandet
DX14:	Retningsændring	Svøm – skift retning – svøm Uden bold Med bold
DX15:	Boldbehandling	2-håndsgreb - kast / modtag 1-håndsgreb - fange / kaste / modtage Kast – langt / kort / mod ”mål” / samspil Vandtrædning + kast Svømning + kast ”Fodbold” spark – langt / højt / mod ”mål” / samspil / fod til hånd Drible - svømme Parvis – grupper – hold
DX16:	Boldspil	Vandpolo – mål på kanten Amerikansk fodbold – tuch down på kanten Volleyball – over rygcrawl snoren Basketball – kurve, spande, Fodbold – mål på kanten Undervandsrugby – tunge kurve på bunden ”Bombning” – mål på bunden ”bombes” med dykkerringe Tilpas reglerne så spillet fungerer

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Sharks Stor bassin - udtagelse	Lektion: 31 – 41 af 41. Kalenderuge: 13 - 24	Vanddybde: Dybt
Formål / Tema:	Butterfly Konkurrencesvømning Frie aktiviteter	
Redskaber:		
Fokus / Færdigheder	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart	Velkommen Dagens tema	3 / 3
Bevægelse	Butterfly	8 / 11
Bevægelse	Konkurrencesvømning	8 / 19
Bevægelse	Frie aktiviteter	8 / 27
Afslutning	Samling Tak for i dag	3 / 30
<p>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</p>		

NB! Den sidste uge i perioden bruges til prøve i konkurrencesvømning

Butterfly – øvelser – teknik:

Øvelse Nr.	Aktivitet	Fokus
DX48:	Butterfly	Delfinbevægelse Hovedbevægelse Vejtrækning Armtag Delfinkick Koordinering
DX51:	Start	Position på skammelen Afsæt gennem luften I gang i vandet Glid under vandet Overgang til svømning

Prøve i konkurrencesvømning

1. Konkurrencesvømning	100 meter svømmes som medley. Mindst 3 svømmearter skal bruges
-------------------------------	--

Konkurrence svømning – alternativer – aktiviteter:

Øvelse Nr.	Aktivitet	Fokus
DX53:	På tid!	Forskellige distancer Forskellige svømmearter Individuelt / hold
DX54:	Triathlon	Svøm uden banetove Svøm i cirkel Fællesstart fra hjørne Svøm i 8-tal ("trafikproblem")
DX55:	Cirkeltræning	Lav bane med forskellige opgaver Svøm mellem opgaver Benspark mod kant Armbøjninger på land Situps på land Englehop i vandet
DX56:	"Hallevig- svømning"	Handicapsvømning hvor lemme "kobles" fra, f.eks. bryst med en arm, crawl uden ben etc. Hold-koordinering og rytme
DX57:	Træning	Aerob – konditions træning Anaerob – mælkesyretræning Sprint Drills Individuel medley Holdkapper

Frie aktiviteter – øvelser:

Opfølgning af årets aktiviteter. Vælg aktiviteter i områder hvor du mener at der er mangler, altså hvor svømmerne trænger til mere undervisning, eller populære aktiviteter hvor de er ekstra aktive.

Frie aktiviteter:

Vælg øvelser fra følgende aktivitetsgrupper:

Bold aktiviteter

Synkronsvømning

Livredning

Svømmeteknik: crawl – bryst – ryg – butterfly

Konkurrencesvømning

Lege

Dykning

Spring

Mere detaljerede forslag findes beskrevet i mappen