

Mærkemål i svømmeskolekonceptet

Mærke #	Hold	Hvornår	Opgaver
Mærke 1	S1	Efterårsferien	<ul style="list-style-type: none">• Komme i vandet uden hjælp• Puste bobler i vandet med næsen• Holde balancen i vandet ved gang, løb og hop• Bevæge sig sikkert rundt i vandet
Mærke 2	S1	Juleferien	<ul style="list-style-type: none">• Holde vejret under vandet i 5 sekunder• Rutche i vandet fra en stor plade• Holde balancen på et redskab• Benspark på mave og ryg
Mærke 3	S1	Vinterferien	<ul style="list-style-type: none">• Forlæns og baglæns delfin的角度• Sidde på et redskab• Afsæt fra væggen på mave, ryg og side• Hoppe og puste rytmisk
Mærke 4	S1	Påskeferien	<ul style="list-style-type: none">• Dykke med store armtag• Springe i vandet fra kanten• Sidde på bunden• Flyde som forskellige bogstaver
Mærke 5	S2	Efterårsferien	<ul style="list-style-type: none">• Trykkes under vandet som en kugle• Svømme 1 bane hundesvømning• Springe i vandet som en bombe• Krokodillevejtrækning
Mærke 6	S2	Juleferien	<ul style="list-style-type: none">• Rygcrawlben i streamline• Delfin的角度 med armtag• Sidde på bunden i 5 sekunder
Mærke 7	S2	Vinterferien	<ul style="list-style-type: none">• Forlæns og baglæns kolbøtter• Crawl og rygcrawl• Fra madras til madras i vandet• Puste al luft ud af lungerne over 10 sekunder
Mærke 8	S2	Påskeferien	<ul style="list-style-type: none">• Crawlben på siden• Flad fly med crawlben• Glide ned i vandet og sætte af• Sidde eller ligge på bunden i 10 sekunder

VEJLE SVØMMEKLUB

Mærke 9	S3	Efterårsferien	<ul style="list-style-type: none"> • Flyde på siden i bølger • 25 meter rygcrawlben i streamline • 5 forskellige spring, inkl. baglæns og sidelæns • Synkende kanonkugle
Mærke 10	S3	Juleferien	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bane benspark på siden med hovedet i vandet • Afsæt fra kanten med 10 meter flyben • Afsæt fra kanten og glide 5 meter • Afsæt under vandet og pust ud under glidet
Mærke 11	S3	Vinterferien	<ul style="list-style-type: none"> • Holde vejret i 20 sekunder, dykke efter ringe • Springe ned gennemring og op på madras • Brystben siddende på orm • Afsæt fra kant, rotation under glidet
Mærke 12	S3	Påskeferien	<ul style="list-style-type: none"> • Ligge på ryggen på en plade, løfte arme og ben • Brystarme med flyben • Springe på hovedet i vandet • Crawl med vejrtrækning til siden
Mærke 13	S4	Efterårsferien	<ul style="list-style-type: none"> • 5 kolbøtter i træk • Fly med arme og ben • Sidde på hug og vælte bagover i vandet • Sidde på bunden på 2 meter vand
Mærke 14	S4	Juleferien	<ul style="list-style-type: none"> • Sidde på 2-6 plader • Skodde forlæns og baglæns • Hovedspring med kolbøtte i overfladen • Dykke til bunden og lave en kolbøtte
Mærke 15	S4	Vinterferien	<ul style="list-style-type: none"> • Flyde med rotation • Brystsvømning med arme og ben • Springende kolbøtte / salto • Kravle på bunden med tømte lunger
Mærke 16	S4	Påskeferien	<ul style="list-style-type: none"> • Flyde – stå på hænder – flyde igen • S sammensat fly • 10 forskellige spring • Sidde på bunden – dykke – sidde igen

VEJLE SVØMMEKLUB