

VELKOMMEN

TIL MOLDEBADET SVØMMESKOLE

MOLDE KOMMUNE

moldebadet
svømmeskole



RUMPETROLL

- Fra 4 år og opp til skolealder
- Man trenger ingen forkunnskaper
- Fokus på trygghet i vann og selvberging

MOLDE KOMMUNE

moldebadet
svømmeskole



SKILPADDE

- Skolebarn
- Man trenger ingen forkunnskaper
- Fokus på trygghet i vann og selvberging

MOLDE KOMMUNE

moldebadet
svømmeskole



FROSK

- Fra 4 år og opp til skolealder
- Nivået etter rumpetroll
- Fokus på trygghet i vann og selvberging
- Må beherske ulike teknikker som man lærer på rumpetroll

MOLDE KOMMUNE

moldebadet
svømmeskole



GULLFISK/BLEKKSPRUT

- Fra 4 til 10 år
- Nivået etter frosk og skilpadde
- Fokus på selvberging og grunnleggende svømmeteknikker
- Kunne de grunnleggende teknikkene innenfor de forskjellige svømmeartene

MOLDE KOMMUNE

moldebadet
svømmeskole



PIRAJA

- Her er banen dobbelt så lang som tidligere nivå, og antall elever er også doblet
- Større fokus på svømmeteknikker, men har fortsatt selvbergingstrening
- Beherske nye teknikker som blant annet crawlsvømming med pust

MOLDE KOMMUNE

moldebadet
svømmeskole

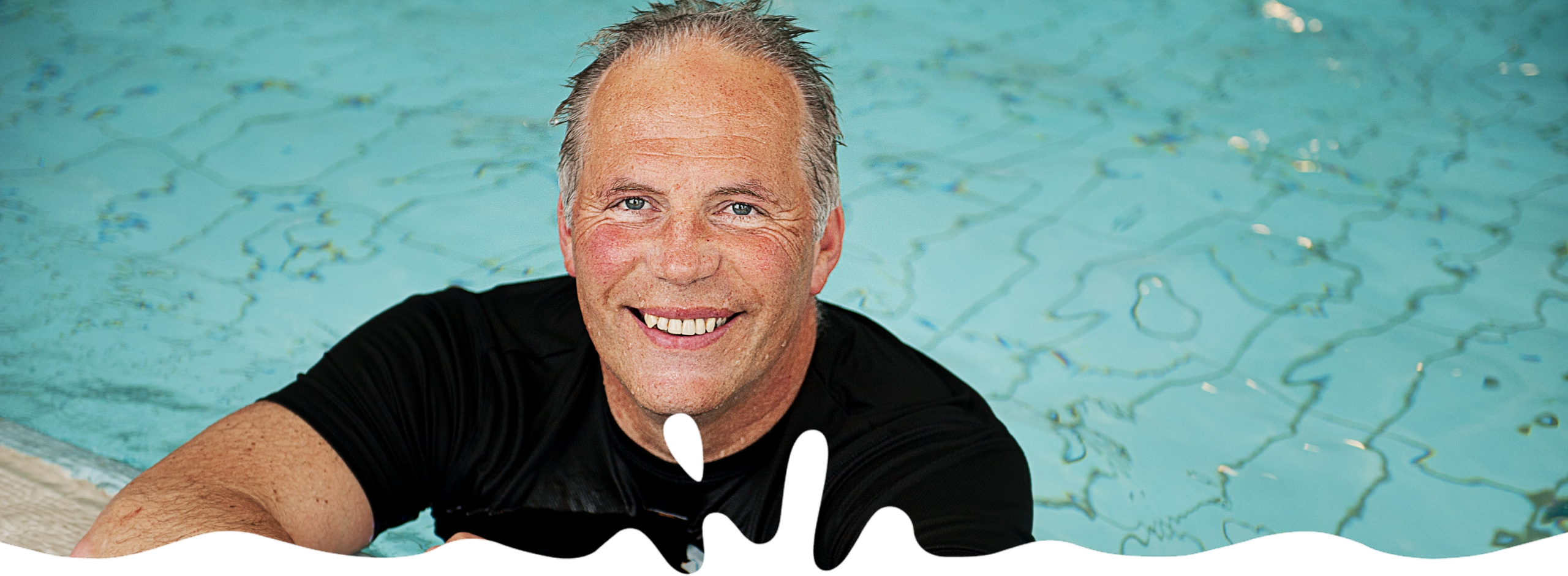


DELFIN

- Samme lengde på banen som ved piraja
- Videreutvikling av teknikker som crawl, rygg og butterfly
- Puste til begge sider
- Gjøre elevene klar for neste nivå som er i idrettsbassenget (25m)

MOLDE KOMMUNE

moldebadet
svømmeskole

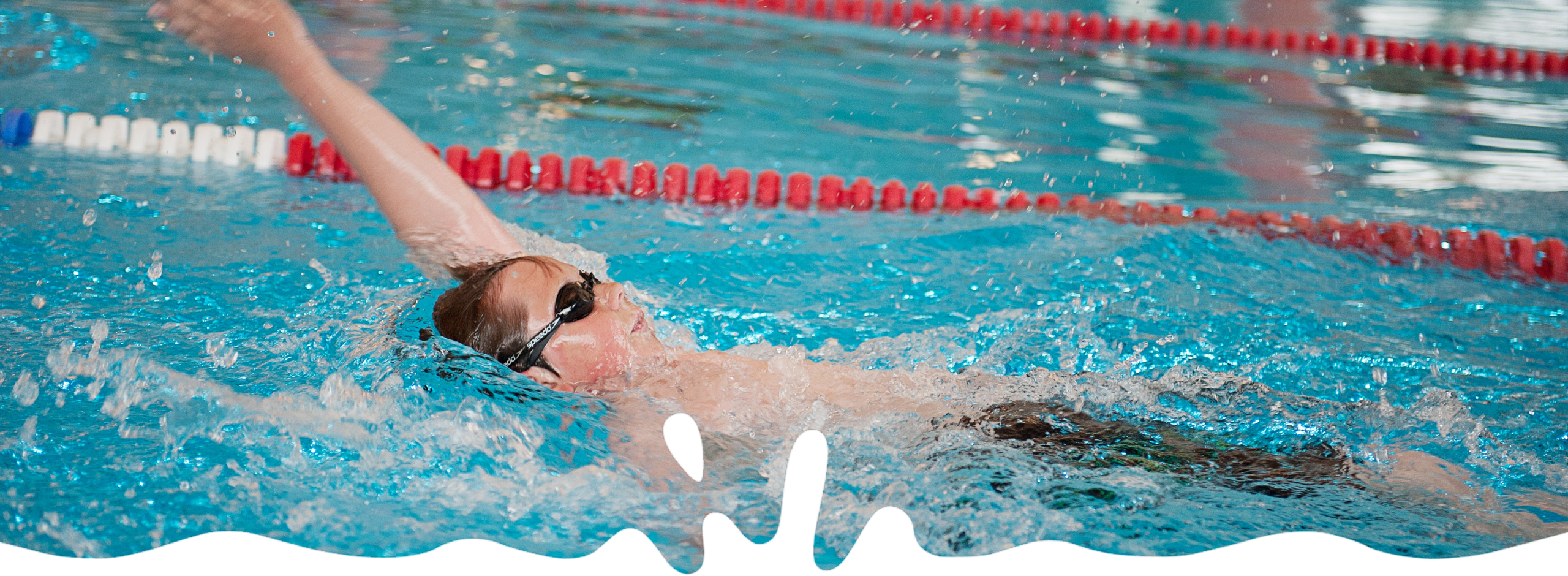


SVERDFISK

- Første nivå som er i idrettsbassenget
- Svømmetreningen inneholder høyere intensitetsnivå enn de tidligere nivåene
- Begynner introduksjonen til brystsvømming
- Målet er å få et så høyt nivå at eleven kan gå opp på det øverste nivået

MOLDE KOMMUNE

moldebadet
svømmeskole



HAI

- Hai er det høyeste nivået i svømmeskolen
- For å kunne komme seg på dette nivået må man mestre alle de ulike svømmeartene
- Instruktøren har en mer verbal rolle enn ved tidligere nivå
- Idrettsbassenget er 25 m langt, og eleven svømmer hele lengden

MOLDE KOMMUNE

moldebadet
svømmeskole



MOLDEBADET

– LITT FERIE HVER DAG

MOLDE KOMMUNE

moldebadet
svømmeskole