



SVØM
DANMARK



SKOLE OL



SKOLE OL SVØMNING DISCIPLINER

Til lokalstævner afvikles der mellem 7-9 discipliner afhængig af lokaleforhold, hvilket også betyder at antallet af deltager på den enkelte disciplin vil være forskelligt fra sted til sted.

DISCIPLIN 1:

PUSLESPIL

Beskrivelse:

Fire elever skal hver svømme fra den ene ende af bassinet til den anden ende. Undervejs skal hver elev hente en tøjklamme, der er fastgjort til "tang", som er på bunden af bassinet. Når eleven når kanten i den modsatte ende, må næste elev starte. Når alle fire tøjklammer er placeret på bassinkanten i modsatte ende, må de fire elever begynde at samle figuren, der består af otte duplo-klodser. Eleverne får et billede af, hvordan figuren skal se ud.

Distance:

4 x bassinets længde.

Antal deltagere:

4

Sværhedsgrad:

Middel (Brug af svømmebælte er ikke muligt, da der skal dykkes).

Materialer pr. bane:

1 sæt duplo-klodser, 1 stk. lamineret ark med billede af figur, 4 stk. tang, 4 stk. tøjklammer.

DISCIPLIN 2:

AQUA-ORM

Beskrivelse:

Fire elever skal hver svømme fra den ene ende af bassinet til den anden ende. Eleven skal sidde lodret på en aqua-orm, med aqua-ormen mellem benene. Det er KUN armene der må bruges til at skabe fremdrift. Aqua-ormen gives videre til næste elev, der er klar i den modsatte ende og som svømmer modsatte vej, i retning tilbage mod næste elev, der er klar.

Distance:

4 x bassinets længde.

Antal deltagere:

4

Sværhedsgrad:

Nem (Brug af svømmebælte er muligt og aquaormen giver opdrift).

Materialer pr. bane:

1 stk. aqua-orm

DISCIPLIN 3:

BJÆRGNING

Beskrivelse:

Fire elever skal hver bjærge en tom orange bjærge-/livredningsdukke fra den ene ende af bassinet til den modsatte ende. Dukken skal trækkes efter eleven, den må altså ikke skubbes foran. Dukken skal gives videre til næste elev, der står klar i den modsatte ende af bassinet, og som svømmer retur.

Distance:

4 x bassinets længde.

Antal deltagere:

4

Sværhedsgrad:

Nem (Brug af svømmebælte er muligt. Bjærge-/livredningsduken flyder og giver opdrift).

Materialer pr. bane:

1 stk. orange bjærge-/livredningsdukke.

DISCIPLIN 4:**VANDPOLO****Beskrivelse:**

Fire elever skal hver svømme fra den ene ende af bassinet til den anden ende. Når eleven nærmer sig den modsatte ende af bassinet, står to klassekammerater klar til at kaste en bold ud til eleven i vandet. Eleven i vandet skal nu kaste bolden og forsøge at ramme "målet" lavet af to bensparkplader, som står på bassinkanten. Rammes målet ikke, skal de to klassekammerater på bassinkanten samle bolden op og på ny kaste den ud til eleven i vandet. Eleven skal forsætte indtil de to plader er ramt, så de vælter, hvorefter næste elev i den modsatte ende, må starte med at svømme.

Distance:

4 x bassinets længde.

Antal deltagere:

4 [+2]

Sværhedsgrad:

Middel - Svær (brug af svømmebælte er muligt).

Materialer pr. bane:

1 stk. bold (fx en lille vandpolobold eller lignende), 2 stk. bensparkplader.

DISCIPLIN 5:**FORHINDRINGSBANE****Beskrivelse:**

Otte elever skal svømme fra den ene ende af bassinet til den anden ende. Eleverne skal svømme sammen to og to i par. De to første elever skal sammen, med hinanden i hånden, svømme ned i den anden ende, hvor de to næste elever står klar. De næste elever må starte når væggen er rørt af begge elever i vandet. Undervejs skal de passere nogle forhindringer, som fx kan være at kravle over en plade i vandet og dykke under et tværgående banetov. Banen kan tilpasse til det udstyr der er i hallen.

Distance:

4 x bassinets længde.

Antal deltagere:

8 (hvis der er tid til det – så lader vi flere prøve uden for konkurrence).

Sværhedsgrad:

Middel (Brug af svømmebælte er muligt).

Materialer pr. bane:

1 stk. stor flydeplade / rescue board (+ 2 stk. tovværk, som kan nå tværs over bassinet.)

DISCIPLIN 6:

SAMLE DE OLYMPISKE RINGE

Beskrivelse:

Fem elever skal hver svømme ud fra den samme ende af bassinet. Undervejs skal hver elev hente en dykkerring, som ligger på bassinbunden (ringene er fordelt i den lave ende af bassinet). Når ringen er samlet op fra bunden, skal eleven svømme videre til modsatte ende. Næste elev må starte, når eleven forinden har lagt sin ring på bassinkanten, på billedet af OL-ringene. Til sidst dannes det olympiske logo.

Distance:

5 x bassinets længde.

Antal deltagere:

5

Sværhedsgrad:

Middel - Svær (Brug af svømmebælte er ikke muligt, da der skal dykkes helt ned til bunden). Hjælpere i vandet må gerne løfte ringen når først eleven har forsøgt på egen hånd.

Materialer pr. bane:

5. stk. dykkerringe, 1 stk. lamineret ark med et billede af de olympiske ringe.

DISCIPLIN 7:

FRAGTE DEN OLYMPISKE ILD

Beskrivelse:

En elev skal svømme/fragte en anden elev siddende på en (stor) flydeplade, som har den olympiske ild i hånden. Når de to elever når den modsatte ende af bassinet, bytter de plads og der svømmes tilbage igen. Pladen gives til de næste to elever, som så gør det samme igen. Hver elev skal således fragte en klassekammerat og selv fragtes én bassinlængde.

Distance:

6 x bassinets længde tur/retur.

Antal deltagere:

6

Sværhedsgrad:

Nem (Brug af svømmebælte er muligt).

Materialer pr. bane:

1 stk. olympisk ild (fx en hjemmelavet "fakkel" af en afkortet aqua-orm), 1 stk. stor flydeplade.

DISCIPLIN 8:**MEDLEY HOLDKAP****Beskrivelse:**

Seks elever skal hver svømme fra den ene ende af bassinet til den anden ende. To elever skal svømme rygcrawl, to elever skal svømme brystsvømning og to elever skal svømme crawl. Eleverne svømmer én ad gangen og rækkefølgen er: rygcrawl, rygcrawl, bryst, bryst, crawl og crawl. Næste elev må starte, når eleven i vandet rører bassinkanten.

Distance:

6 x bassinets længde tur/retur.

Antal deltagere:

6

Sværhedsgrad:

Nem - Middel (Brug af svømmebælte er muligt).

Materialer pr. bane:

Ingen.

DISCIPLIN 9:**T-SHIRT STAFET****Beskrivelse:**

Otte elever skal hver svømme fra den ene ende af bassinet til den anden ende, iført t-shirt. Første elev starter iført t-shirt og svømmer ned i den anden ende af bassinet. Eleven kravler efter hver tur op på kanten. Holdet samarbejder om at give t-shirten videre til næste elev, så han/hun kan svømme retur mod modsatte ende af bassinet.

Distance:

8 x bassinets længde.

Antal deltagere:

8

Sværhedsgrad:

Middel (Brug af svømmebælte er muligt, men kan besværliggøre t-shirt -skiftet).

Materialer pr. bane:

1 stk. t-shirt.