



## BEGYNNERINSTRUKTØRKURS I SVØMMING

VOSS 1.-2. OKTOBER 2011

**BEGYNNER EN TIME SENERE ENN PLANLAGT PGA BUSS FOR TOG !! MØT DERFOR OPP KL. 10.30 VED UNGDOMSSKULEN.**

### LØRDAG:

- 10.30-12.00 Basseng** -organisering i vann  
-vannets egenskaper  
-puste og linjeholdning  
-vanntilvenning  
-dykking  
-inndeling av bassenget til undervisning av flere kurs samtidig
- 12.10-13.50 Klasserom** -kurs start  
-historikk – Norges Svømmeforbund (NSF) + Norges Svømmeskole/kurstyper  
-klubbens, foreldrenes og barnas mål for svømmekursene  
-instruktør rollen  
-opplæring skal være GØY  
-puste – linjeholdning – beinspark – aktivitet - variasjon  
-oppbygging av boken – Kjernefunksjonene/-øvelsene  
-planlegge egenundervisning av vanntilvenning/dykking  
**LUNCH** - mens deltakerne planlegger
- 13.00-15.30 Basseng:** --gjennomføre planlagte økter  
-flyte
- 15.40-17.00 Klasserom:** -barns utvikling fra 4-7 år  
-sikkerhet – trygghet - aktivitet - variasjon  
-hvordan bygge opp en 30 minutters undervisningstime  
-planlegge en 30 min økt, flyte og repetisjoner
- 17.05-18.45 Basseng:** -gjennomføre planlagte økter, flyte  
-gli  
-“hjemme arbeid” – planlegge en gli-økt

### SØNDAG:

- 09.00-10.40 Basseng:** -gjennomføre de planlagte øktene, gli  
-sculling og fremdrift  
-skifte til tørt badetøy/treningstøy
- 10.50-12.30 Klasserom:** -veiledning – observasjon – tilbakemelding  
-planlegge svømmeskolen – økter pr kursrunde, minutter

Pr kurs, antall barn pr instruktør  
-planlegge nye timer, sculling og fremdrift - **SPISE**

12.35-15.00 **Basseng:** - gjennomføre planlagte timer  
På kanten etter timene:  
-undervisningsprinsipper og –metoder  
-bruk av hjelpemidler  
-flytte elevene opp til neste nivå  
-oppsummering/evaluering/avslutning

**Deltakerne trenger:**

**skrivesaker**

**3 sett badetøy (hvis du har..)**

**2 store badehåndklær – gjerne en badekåpe også**

**treningsdress**

**svømmebriller**

**neseklype**

Grimstad 2011  
Per Irgens  
kurslærer