

## Invitation til

### MIDT-ØST Begynderstævne 2

**D. 2 december 2018**

**Vi er nu klar til begynderstævne nr. 2 i denne sæson.**

MIDT-ØST begynderstævnet er et stævnekoncept i Dansk Svømmeunion. Stævnet henvender sig til svømmere, der ikke er startet eller lige er startet i en konkurrenceafdeling.

MIDT-ØST begynderstævner er for børn i alderen 7-12 år. Der vil være klassiske løb, men også færdighedsprøver (skills), som kan være flyben kolbøtter, spring fra skammel med mere.

Der vil ikke blive lavet diskvalifikationer under stævnet, og skulle man falde i vandet, får man et forsøg mere. Er du ikke tryk ved at springe fra skamlen, må du springe i fra bassinkanten.

**Husk:** Der svømmes ikke om placering, så det betyder ikke noget, om du svømmer på, øvede eller på Årgang C. Alle svømmer det bedste de kan og får medalje og senere til træning et diplom.

**Sted:** Silkeborg Højskole,  
Platanvej 12, 8600 Silkeborg

**Tilmelding:** senest d. 18 november 2018 på [www.swimhorsens.dk](http://www.swimhorsens.dk) under **EVENT**

#### Program:

- Omklædningsrummene åbnes kl. 08.00
- Indsvømning: kl. 08.10 – 08.55
- Holdledermøde i klublokale kl. 08.10
- Officials/tidtager møde: kl. 08.20
- Stævnestart: kl. 09.00
- 

**Pris:** Deltager gebyr 35,- + Stævnefrugt 20,-. **I alt 55,-kr**

Klubben stiller med Instruktører/trænere i forhold til antal deltagere.

**Det er vigtigt for klubben og stævnet, at der er frivillige forældre til at hjælpe. Uden jer har vi ikke noget stævne ☺**

Har du som forældre ikke været til et svømmestævne før, og vil gerne være frivillig, er dette stævne et rigtig godt sted at begynde. Du vil hele vejen igennem være sammen med en forældre der har prøvet det tidligere. Frivillige hjælpere kan tilmelde sig på [www.swimhorsens.dk](http://www.swimhorsens.dk), når i tilmelder svømmerne til stævnet. Du er også velkommen selvom dit barn ikke skal svømme

Stævne medaljen  
Begynderstævne 2



Husk:

Svømmerne bør medbringe Madpakke, drikkedunk, badetøj, svømmebriller, håndklæde, shorts, T-shirt, sko, strømper. Masser af godt humør.

### Løbsprogram:

- Løb 1-2 25 m crawl drenge-piger
- Løb 3-4 100 m crawl drenge-piger
- Løb 5-6 50 m bryst drenge-piger
- Løb 7-8 Skills – Brystsvømningens Pull-outér med afsæt fra kant til 5-10-15 m drenge-piger
- Løb 9-10 25 m bryst drenge-piger
- Løb 11-12 50 m crawl drenge-piger
- Løb 13-14 Skills - 25 m bryst ben på ryggen med knæ under vandoverfladen med arme i streamline drenge-piger
- Løb 15 4x25 meter medley mix holdkap (minimum 1 af hver køn)

### Hvad er skills til begynderstævne 2:

- *Pull-outér med afsæt fra kant til 5-10-15 m (Øvelse i korrekt svømmetag i bryst ved starten og ved vendinger)*
  1. Når startsignalet lyder fra starteren skal svømmer:
    - Med start i vandet - dykke ned i vandet, dreje sig med maven mod bunden og sætte af med benene fra bassinkanten.
    - Med start fra skammel – lave et almindeligt startspring
  2. Efter afsættet/startspring tager svømmer under vandet ét bryst armtag og ét bryst ben spark, inden svømmer bryder vandoverfladen og fortsætter med at svømme til den anden ende af bassinet (Ved korrekt koordinering af armtag og ben spark vil svømmer komme længst og hurtigst gennem vandet inden vandoverfladen brydes).
  3. Tidtager kigger efter om svømmer når ud til 5, 10, eller 15 meter i bassinet før svømmer bryder vandoverfladen (der bliver ikke taget tid på øvelsen)
- *25 m bryst ben på ryggen med knæ under vandoverfladen med arme i streamline (Øvelse i korrekte brystben spark)*
  1. Når startsignalet lyder fra starteren skal svømmer sætte af mod bassinkanten og have ryggen mod bunden. Svømmer kan også lave start som i rygsvømning, ved at bruge bøjlen på startskamlen
  2. Armene placeres strakte over hovedet i streamline, hvor de skal være til svømmer har svømmer 25 meter.
  3. Med armene i streamline, skal svømmer nu svømme bryst ben til den anden ende. Øvelsen går på at svømme bryst ben med knæerne under vandoverfladen. Jo mere korrekt ben sparkene udføres, jo hurtigere kan der svømmes 25 meter
  4. Tidtager tager tid fra startsignal og til svømmer rører bassinvægen i den anden ende