



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



Forum for hovedtrenere

Trenerutvikling og Etterutdanning



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



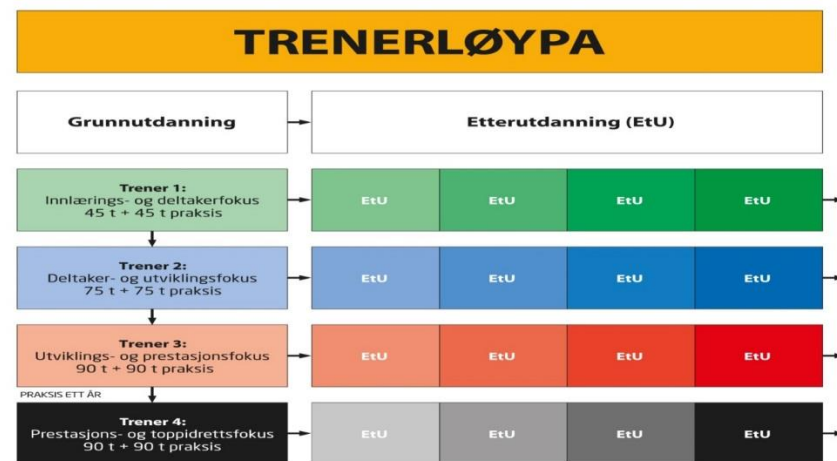
Etterutdanningsmoduler Trenerløypa

Etterutdanningsmoduler



Etterutdanningsmoduler

- I Trenerløypa er det det satt opp at hvert utdanningsnivå skal ha mulighet for etterutdanning
- NSF har valgt at tilsvarende modell også skal finnes for instruktørutdanningen





NORGES
SVØMMEFORBUND
Norwegian Swimming Federation



Moduler

- Nøkkelferdigheter
- Allsidighet
- Teknikkoppybygging butterfly
- Teknikkoppybygging rygg
- Teknikkoppybygging bryst
- Teknikkoppybygging crawl



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



Nøkkelferdigheter

- Balanse
- Linjeholdning (strømlinjeform)
- Rotasjon (varierte rotasjoner)
- Pusting (regulere oppdrift)



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



Allsidighet

1. Passiv oppdrift - «dead man hang»
2. Passiv oppdrift - liggende på plate
3. Passiv oppdrift - med snorkel, legg merke til endring når man puster
4. Sveve under vann - pust ut slik at man flyter under vannflaten
5. Ligge, sitte og stå på bunn - pust ut slik at man synker, men er komfortabel
6. Hopp fra kant - lande på beina
7. Hopp fra kant - bombe
8. Hopp fra kant - livredningshopp
9. Hopp (kant eller pall) - rotér 180 grader rundt lengdeaksen
10. Hopp (kant eller pall) - rotér 360 grader rundt lengdeaksen
11. Salto fremover i vann
12. Salto bakover i vann
13. Saltohopp med fraspark fra bunn
14. Sculling mage- og ryggliggende - armer foran hodet (catch/vannfeste)
15. Sculling mage- og ryggliggende - i skulderhøyde (insweep)
16. Sculling mage- og ryggliggende - inn og ut (en og en arm vekselvis)
17. Sculling mage- og ryggliggende - langs hoften (avslutning)



NORGES
SVØMMEFORBUND
Norwegian Swimming Federation



Svømmeartene

- Kjennetegn ved:
 - Grovkoordinert svømming
 - Finkoordinert svømming
 - Automatisert svømming
- Læringspunkter (keypoints)
- Rotasjoner (rygg og crawl)
- Beinspark
- Armtak
- Kombinert



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation

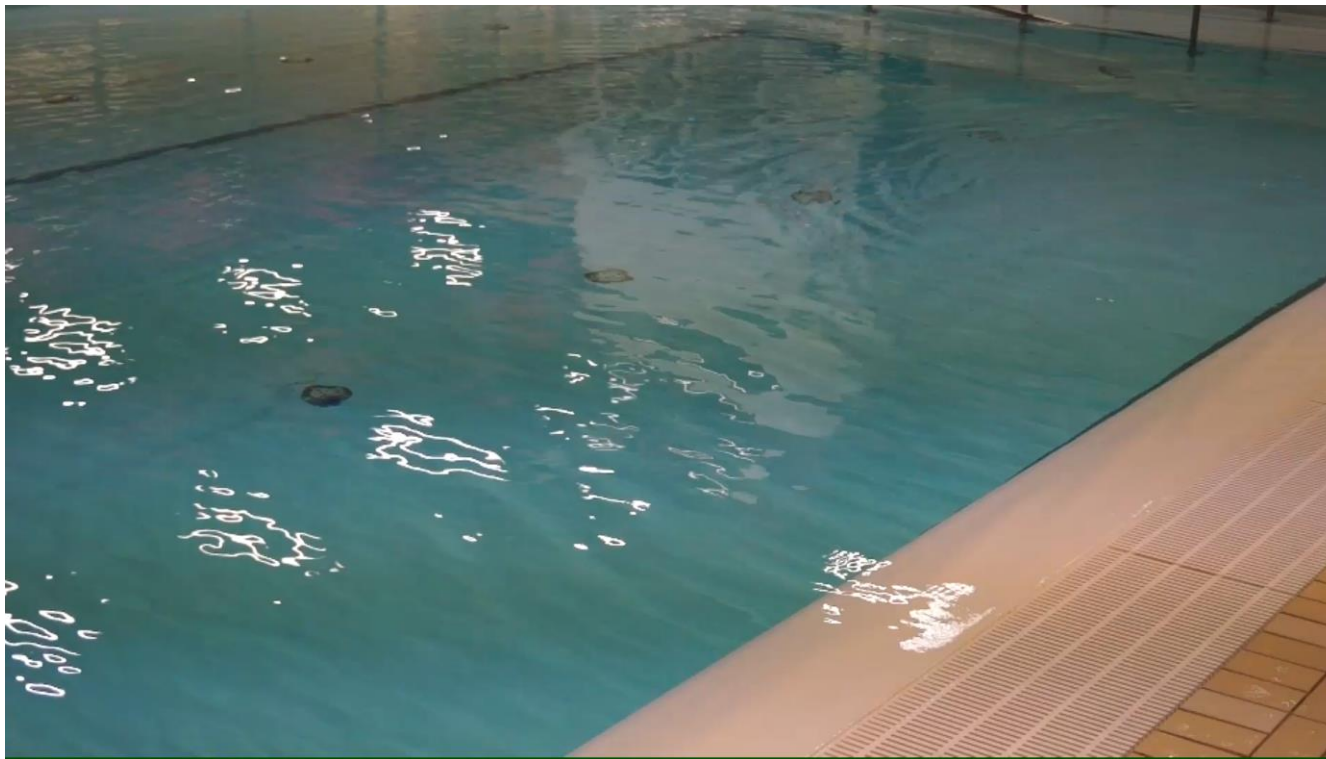


«Supermann»

Øret mot innsiden av skulderleddet. Mindre barn bør ha bakhodet mot innsiden av skulderleddet for å kunne puste inn. Den andre armen holdes langs hofta, eller hånden på navlen og albuen inn mot hoftekammen. Man skal se ut mot siden. Rull/rotér for å puste, ikke løft hodet. Lær å sparke på begge sider like komfortabelt



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



Sideliggende rotasjon med framføring

Liggende på siden, en arm framover, andre arm langs siden. Utføre en syklus, pause før neste rotasjon. Variere med kortere og kortere pause, ned til ingen pause. Beina og hofta driver armtaket



NORGES
SVØMMEFORBUND
Norwegian Swimming Federation

Gjennomføring

- For gjennomføring av teknikkmodulene skal det settes av 4 timer
 - 1,5 teori, gjennomgang av teori/øvelser/videoer
 - 2,5 timer praksis, gjennomgang/repetisjon av øvelsene i vann



NORGES
SVØMMEFORBUND
Norwegian Swimming Federation



Hvem kan ansvar for undervisningen?

- Den personen som skal ha ansvar må ha minimum en av følgende utdanninger fra NSF:
 - Hovedtrener med minimum Trener I utdanning
 - NSF Kurslærer



NORGES
SVØMMEFORBUND
Norwegian Swimming Federation



Registrering av gjennomført etterutdanning

- Etterutdanningen vil være registrert i Sportsadmin
- Utdanningsansvarlig i den enkelte klubb er ansvarlig for å registrere utdanningstiltaket på den enkelte trener slik at dette blir synlig på Idretts-CV