

AKTIVITETER

HØSTEN 2011/VÅREN 2012:

- Klubbestevner:** onsdag 26. oktober, mandag 12. desember
onsdag 15. februar, mandag 23. april
- Klubbstevnene deles i 2 deler:** *Vanntilvenning og Pingvin* starter kl 17:30
Selunge, Sel, Sjøløve og Rekrutt starter kl 18:15.
- Eksterne stevner:** Dette vil bli informert om på det aktuelle partiet.
(gjelder sjøløve og rekrutt).
- Treningstur til Forsand:** 21. – 23. oktober 2011
- Årsfest:** Torsdag 24. mai kl 1800 – 2000
(pingvin-partiene tar med kaker)
- Dugnader:** Russetreff 5. mai 2012.
Vannfestival ca midten av august 2012.
- Salg av badetøy:** Klubbens medlemmer får 15% rabatt ved kjøp
hos Magneten sport.
Klubben vil tilby salg av badetøy til reduserte
priser. Informasjon om dette vil komme når dette
er klart og i informasjonsmonteren i hallen

Vi har også gode badehetter til kr 75,-
Selges av trenere og Kjersti Fuglestad tlf: 994 31 743

Vis at du støtter ÅSK
Bruk grasrotandelen, vårt orgnr er: 993 772 135



INFO HEFTE

2011/2012



Ålgård svømmeklubb

<http://ask.xlnx.net/>

Partier og treningstider 2011/2012

PARTI	DAG	TID	HOVEDTRENER	TELEFON
Rekrutt	MANDAG	19:00 - 20:30	Solvår Ree	922 37 818
	ONSDAG	20:00 - 21:00	Paul Lawson	94 89 82 78
Sjøløve	ONSDAG	19:00 – 20:00	Brynhild Ree Jensen	402 39 104
Sel	ONSDAG	18:00 – 19:00	Brynhild Ree Jensen	402 39 104
Sel/selunge	MANDAG	18:00 – 19:00	Linda Lauvstad	93 55 19 92
Vanntilv.	MANDAG	16:00 – 17:00	Espen Helland	95 80 50 49
Vanntilv.	FREDAG	16:00 – 17:00	Terje Skarås	95 04 82 00
Pingvin	MANDAG	17:00 – 18:00	Linda Lauvstad	93 55 19 92
Selunge	ONSDAG	17:00 – 18:00	Hilde Lisbeth Strand	90 14 79 79
Pingvin	ONSDAG	16:00 – 17:00	Astrid Brattebø	477 58 574
Trimmen	TIRSDAG	20:00 – 21:30	Se vaktoversikt i	51 61 81 53
U-ungdom	TORSDAG	20:15 – 21:15		

Dette trener du ulike partiene på:

VANNTILVENNING:

- Holde hodet under vann.
- Rytisk pusting.
- Hopp – hodet under vann.
- Flyte på mage og rygg.
- Rulle fra mage og rygg og tilbake.
- Skal tåle at du spruter vann i ansiktet.
- Hente gjenstander på bunnen.

PINGVIN:

- Gli på mage og rygg.
- Gli med crawl beinspark.
- Crawl beinspark på mage og rygg.
- Hoppe på dypt vann.
- Grunnleggende stuping.

SELUNGE:

- Begynne med crawl og rygg armtak.
- Begynne med vendinger.
- Stupe og gli fra kanten.
- Stuping fra kant/palle.
- Livredning.

SEL:

- Trene på riktig teknikk – crawl og rygg.
- Trene på butterfly.
- Trene på bryst.
- Trene på stup fra pallen.
- Trene på vendinger.
- Sculling og trø i vannet.
- Trene på dykking.
- Stuping og svømming under vann.

SJØLØVE:

- Trene riktig teknikk – rygg, bryst, crawl og butterfly.
- Stuping.
- Vendinger.
- Sculling og trø i vannet.

REKRUTT:

- Distansesvømming.
- Terpe på riktig teknikk.

Verv og kontaktpersoner

Styret

Leder	Kari Tangerud	480 06 946	katangerud@hotmail.com
Nestleder	Tone Helseth	412 40 825	tone.helseth@hotmail.com
Sekretær	Lise Hammer	907 77 652	lise.hammer@lyse.net
Kasserer	Geir Tore Hamarsland	412 42 172	gthama@online.no
Styremedlem web/ informasjon	Frode Lura	975 22 087	frode.lura@lyse.net
Styremedlem dugnad	Frank Skurve	905 36 390	frank.skurve@lyse.net
Oppmann	Hans Tøfte	992 06 011	famtøfte@lyse.net
Materialforvalter	Kjersti Fuglestad	994 31 743	kje.fuglestad@lyse.net

Foreldregruppen

Leder	Anne Marit Myking	980 60 847	am.myking@lyse.net
	Kirsti Marie Fiskebekk	959 22 828	dine.fotter.k.m@lyse.net
	Kari Martinsen	913 60 198	kari.martinsen@yahoo.no
	Randi N. Gilje	482 12 521	ohg@sendenmedia.no
	Tove Østerhus	416 28 790	tove.osterhus@lyse.net
	Helen Tjelta Hansen	994 49 596	htjeltah@hotmail.com

Viktig informasjon:

- Alle skal være ferdig dusjet og klar til å gå i bassenget på de angitte treningstidene.
- Dersom barnet må følges i garderoben/dusjen, er det den voksnes kjønn som er avgjørende for hvilken garderobe som benyttes.
- Alle skal bruke badehette av gummiert type som sitter godt på hodet ved trening.
- Treningstider rundt ferier osv annonseres på nettsiden og av trenerne.

Ferdigheter:

- Partiene våre er inndelt etter svømmerens ferdigheter, og ikke alder.
- Hvert parti har forskjellige krav til ferdigheter som svømmerne må beherske før de begynner. Mer informasjon finnes på nettsiden til ÅSK.