



OFURHUGI

Sundráð ÍRB Fréttabréf mars 2015

Frá yfirþjálfara



Þegar aðeins 4 dagar eru eftir þar til ÍM50 hefst eru sundmenn komnir í lokaundirbúning fyrir mikilvægasta 50 m mót tímabilsins á Íslandi.

Þemað í aðdraganda mótsins hefur verið að sundmenn (og fjölskyldur þeirra) beri sjálfir meiri ábyrgð á undirbúningnum. Allir fengu ráðleggingar um fjölda æfinga og markmiðstíma fyrir æfingar sem voru byggðir á þeim markmiðum sem sundmenn settu sér sjálfir fyrir mótið. Allir sem skiluðu inn vinnubókinni sinni fengu tækifæri til þess að vinna í 20 mín á hverri æfingu í myndbandsgreiningu á sundinu sínu með yfirþjálfara.

Margir sundmenn fóru eftir þessum leiðbeiningum. Sumir hafa mætt mjög vel á æfingar, sumir hafa náð markmiðstímunum sínum reglulega, sumir hafa unnið vel að tækniatriðum og sumir skiluðu alltaf inn vinnubók það voru sumir sem gerðu allt þetta og svo auðvitað sumir sem gerðu það ekki.

Eins og stundum er sagt, þú getur leitt hestinn að vatninu en þú getur ekki neytt hann til þess að drekka.



Þetta er nákvæmlega það sem við erum búin að vera að vinna að hjá elstu sundmönnum. Ef þeir ætla að æfa þá á það að vera fyrir þá sjálfa og til þess að auðga líf þeirra en ekki eitthvað sem þeir eru þvingaðir til að gera. Hér hjá okkur í ÍRB höfum við oft séð það að sundmenn sem leggja aðeins meira á sig en þeir þurfa ná oft miklum árangri. Með aldrinum þarf sífellt meira að leggja á sig til þess að ná árangri. Þetta er erfiðt og sundmenn verða að taka sínar eigin ákvarðanir.

Í ár er slagorðið hjá elstu sundmönnum-Mín frammistaða, mínar ákvarðanir. (My performance, my choices).

Þetta mun koma skýrt í ljós á ÍM50 þar sem slagorðið „Mín frammistaða, mínar ákvarðanir“ breytist í „Mín frammistaða endurspeglar ákvarðanir mínar“

Eginn getur falið sig á keppnisdegi, í 95% tilvika veltur árangur á því hversu mikil vinna hefur verið lögð í undirbúning.

Þessi mánuður er var einnig stuð mánuður hvað varðar mótin hjá okkur þar sem 150 þátttakendur frá okkur tóku þátt í mótum allan mánuðinn. Þetta var frábært að sjá og þakkar til allra þjálfaranna sem leggja mikla vinnu á sig og hvetja einnig krakkana að ná sínu allra besta.

Ég vona að allir hafi það gott og eigi frábært páskafrí.

Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB

Már nálgast lágörkin á HM



Már Gunnarsson sem æfir með ÍRB hefur tekið miklum framförum í vetur og er nú kominn nálægt lágörkum á heimsmeistaramót fatlaðra sem haldir verður í Skotlandi í sumar.

Már sem keppir í flokki S12 (flokki fyrir sundmenn með mjög takmarkaða sjón) synti á 2:46,87 í 200 m fjörsundi á Íslandsmeistaramóti fatlaðra nýverið og er lágmarkið 2:45,00 því vel innan seilingar.

Innan við viku síðar synti hann 400 m skriðsund á Norður ameríska meistaramótinu sem haldið var í Toronto í Kanada á 5:00,33 þar sem lágmarkið er 4:55,00 tími sem einnig er hægt að nálgast hratt.

Már vann til fjögurra gullverðlauna í Toronto og stóð sig mjög vel á fyrsta stóra alþjóðlega mótinu sínu og vakti nokkra athygli fyrir góðan árangur. Lokatilraun Már til að ná lágörkum á HM verður í Berlín í lok apríl þar sem hann mun keppa á opna þýska meistaramótinu fyrir fatlaða sundmenn. Með í för á það mót verður Eðvarð Þór þjálfari hans sem hefur unnið frábært starf með Má undanfarna mánuði.

Sterkt aldursflokkalið ÍRB á Fjölnismóti



Stór hópur sundmanna úr Sprettfiskum upp í Landsliðshóp tók þátt í Vormóti Fjölnis fyrr í þessum mánuði. Yngstu sundmennirnir voru að keppa í fyrsta sinn í 50 m laug og eiga þau hrós skilið fyrir frammistöðuna - vel gert! Elstu sundmennirnir syntu margar greinar og var áherslan hjá flestum á þær greinar sem eru í minnstu upphaldi hjá þeim. Í heildina voru úrslitin mjög góð og sýndi ÍRB styrk á öllum sviðum. Vel gert hjá ykkur!

Gott þrúfurensli á SH mótinu



Í þessum mánuði var Actavis mót SH og kepptu þar elstu sundmenn okkar. Allir völdu sér grein til þess að sýnda með það markmið að skoða stöðu sína í undirbúningi fyrir ÍM50 sem er eftir örfáar vikur. Úrslitin, hver sem þau voru, gáfu þeim vísbendingu um hvar þau standa þegar 2,5 vikur voru til stefnu fyrir stórmótið.

Sunneva Dögg Friðriksdóttir varð fyrst ÍRB kvenna til þess að sýnda undir 1 mín í 50 m laug í 100 m skriðsundi. Það er mjög gott hjá millivegalengda og langsunds skriðsundmanneskju. Sunneva bætti tíma sinn úr 1:00.23 í 59.76. Frábært hjá henni!

Vel gert hjá ykkur sem kepptu og vonandi fenguð þið góðar upplýsingar sem hjálpa ykkur á síðustu vikunum í undirbúningnum fyrir ÍM50.

Margvísleg markmið á Ármannsmóti



Góð þátttaka var á Ármannsmótinu í ár og voru mótshlutar nokkuð langir. Sundmenn voru þó þolinmóðir, nutu samverunnar og náðu góðum tímum. Þjálfararnir stóðu sína vakt með sóma og aðstoðu sundmenn í hvívetna við að ná markmiðum sínum.

Markmið yngstu sundmannanna voru að sýnda nýjar greinar og ná viðmiðum til þess að færast upp um hóp eftir páska. Foreldrar munu verða látnir vita í þeim tilvikum. Í flestum yngri hópunum eru aðeins 1,5 mánuður eftir af sundárinu þar sem yngstu krakkarnir fara í sumarfrí eftir Landsbankamótið og Lokahófið okkar.

Fyrir unga sundmenn sem komnir eru aðeins lengra var markmiðið byrja að ná AMÍ lágmarkum eða bæta við fleirum fyrir Aldursflokkameistaramót Íslands - sem er eftir aðeins 12 vikur! Nú er rétti tíminn til að leggja sig virkilega vel fram! Það eru bara nokkur mót eftir þar sem hægt er að ná lágmarkum, þau stærstu eru Landsbankamótið og Akranesleikarnir.

Elstu sundmenn okkar eru í lokaundirbúningi fyrir mikilvægasta mótið þeirra í langri laug á árinu-ÍM50-sem verður eftir tæplega 2 vikur en

árangurinn á Ármannsmótinu gaf góðar vísbendingar um styrk okkar. Mörg glöð andlit, full sjálfstrausts sáust um helgina með þá vissu að vinnan sem þau eru búin að leggja á sig er að skila sér. En nú er ekki tími til að slóra - tvær vikur einbeitingar og staðfestni mun verða lykillinn að enn betri frammistöðu á meistaramótinu.

Hér í fréttabréfinu má sjá met sem sett voru á mótinu.

Vel gert allir saman!

Fjör á páskamóti



Um 140 sundmenn kepptu á Páskamóti ÍRB miðvikudaginn 25. mars. Krakkarnir kepptu allir í 25 m greinum, fengu páskaegg að lokinni keppni og 10 ára og yngri fengu þáttökupening.

Fyrir marga unga sundmenn var þetta fyrsta mótið en aðrir keppendur reyndu að bæta spættímana sína. Góður andi var á mótinu sem gekk vel í alla staði.

Mörg félagsmet voru sett á mótinu og má sjá þau ásamt úrslitum hér fyrir neðan.

Bestu þakkir til allra sem lögðu hönd á plóg á mótinu.

Tilfærslur á milli hópa

Eftirfarandi sundkrakkar hafa náð markmiðum hópsins síns og byrja í nýjum hópum eftir páska.

Sverðfiskar Vantnaveröld í Háhyrningar

Elisabet Jóhannesdóttir
Þórey Una Arnlaugsdóttir
Þórunn Anna Einarsdóttir

Sverðfiskar Akurskóla í Sverðfiska Vatnaveröld (Val)

Athena Líf Þrastardóttir
Beata Jökubauskaité
Gabríel Þór Sigmundarsson
Kattla María Brynjarsdóttir
Natalia Dögg Brynjarsdóttir

Flugfiskar Akurskóla í Sverðfiska

Sigundur Þór Sigmundarson (Bara Akurskóla)

Flugfiskar Heiðarskóla í Sverðfiska

Fjóla Margrét Viðarsdóttir (Bara Akurskóla - val)

Flugfiskar Njarðvíkurskóla í Sverðfiska

Jana Guðlaug Ómarsdóttir (AKU eða VAT)
Jóhanna Ingibjörg Hermansdóttir (AKU eða VAT)
Kara Sól Gunnlaugsdóttir (Bara AKU - val)
Sólon Siguringason (AKU eða VAT)
Vígús Alexander Róbertsson (Bara AKU - val)

Sprettfiskar Akurskóla í Flugfiska

Baltasar Óðinn Sigmundarson
Sindri Már Eiríksson

Sprettfiskar Heiðarskóla í Flugfiska

Agnes Jóna Pálmadóttir
Daði Rafn Falsson
Stella María Reynisdóttir
Sunneva Bergmann Ásbjörnsdóttir

Laxar Akurskóla í Sprettfiska

Egill Orri Baldursson
Emilía Karen Ágústsdóttir

Flóki Sindrason
Hinrik Bjarki Hjaltason
Nada Medaguine
Nadia Amrouni
Sigmundur Þengill Þrastarson

Laxar Heiðarskóla í Spretfiska

Bergur Snær Einarsson

Silungar Akurskóla í Laxa

Alexander Ívan Róbertsson
Stefán Máni Stefánsson

Silungar Heiðarskóla í Laxa

Thelma Dís Björnsdóttir

Gullfiskar Akurskóla í Silunga

Ögmundur Ingi Ögmundsson
Rakel Inga Ágústsdóttir

Gullfiskar Heiðarskóla í Silunga

Gísli Kristján Traustason
Heiða Dís Helgadóttir
Sylvía Rún Tryggvadóttir

Youtube myndbönd mánaðarins

Í hverjum mánuði ætlum við benda á nokkur Youtube myndbönd fyrir sundmenn að skoða og einnig foreldra þeirra þessi myndbönd munu sýna eitthvað æðislegt sem þið ættuð að reyna að tileinka ykkur í ykkar sundi.

Þetta er frábært myndband frá engum öðrum en Arnold Schwarzenegger.

<https://www.youtube.com/watch?v=EyhOmBPtGNM>

Ef þið finnið frábært myndband sem allir hafa gaman af sendið það þá á mig: adkattan@me.com.

Met

SH Mót

Sunneva Dögg Friðriksdóttir	100 Skrið (50m)	Konur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	100 Skrið (50m)	Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	100 Skrið (50m)	Stúlkur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	100 Skrið (50m)	Stúlkur-Njarðvík

Páskamót

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	25 Skrið (25m)	Konur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	25 Bak (25m)	Konur-Njarðvík
Karen Mist Arngeirsdóttir	25 Bringa (25m)	Konur-ÍRB
Karen Mist Arngeirsdóttir	25 Bringa (25m)	Konur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	25 Flug (25m)	Konur-Njarðvík
Baldvin Sigmarrson	25 Bak (25m)	Karlar-ÍRB
Baldvin Sigmarrson	25 Bak (25m)	Karlar-Keflavík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	25 Skrið (25m)	Stúlkur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	25 Bak (25m)	Stúlkur-Njarðvík
Karen Mist Arngeirsdóttir	25 Bringa (25m)	Stúlkur-ÍRB
Karen Mist Arngeirsdóttir	25 Bringa (25m)	Stúlkur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	25 Flug (25m)	Stúlkur-Njarðvík
Jakub Cezary Jaks	25 Bringa (25m)	Drengir-ÍRB
Jakub Cezary Jaks	25 Bringa (25m)	Drengir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	25 Skrið (25m)	Hnátur-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	25 Skrið (25m)	Hnátur-Keflavík
Bergþóra Sif Árnadóttir	25 Skrið (25m)	Hnátur-Njarðvík
Eva Margrét Falsdóttir	25 Bringa (25m)	Hnátur-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	25 Bringa (25m)	Hnátur-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	25 Flug (25m)	Hnátur-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	25 Flug (25m)	Hnátur-Keflavík
Katla María Brynjarsdóttir	25 Bak (25m)	Snótir-Njarðvík
Denas Kazulis	25 Flug (25m)	Snáðar-ÍRB
Denas Kazulis	25 Flug (25m)	Snáðar-Njarðvík

Ármanmót

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	200 Bak (25m)	Stúlkur-Njarðvík
Eva Margrét Falsdóttir	100 Skrið (25m)	Hnátur-ÍRB

Eva Margrét Falsdóttir	100 Skrið (25m)	Hnátur-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	100 Bak (25m)	Hnátur-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	100 Bak (25m)	Hnátur-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	100 Fjór (25m)	Hnátur-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	100 Fjór (25m)	Hnátur-Keflavík
Katla María Riley	50 Skrið (25m)	Snótir-Njarðvík
Katla María Brynjarsdóttir	50 Bak (25m)	Snótir-Njarðvík

Íslandsmet

2004 og fyrr
2005 til 2009
2010 og nýrri
Nýtt met

Sérsvaitin Ríó 2016 Tímabil 8

Við óskum meðlimum 8. tímabils í Sérsvaitinni Ríó 2016 til hamingju. Sérsvaitin er hvatningarkerfi þar sem hægt er að fá endurgreiðslu af hluta æfingargjalda vegna góðrar mætingar í þeim tilgangi að leiða sundmenn á braut til frábærs árangurs í sundi. Aðeins sundmenn í Landsliðshópi og Úrvalshópi geta tekið þátt í Sérsvaitinni og til þess að ná í hana þarf að skuldbinda sig og leggja sig fram af öllum krafti.

Diljá Rún Ívarsdóttir
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir
Gunnhildur Björg Baldursdóttir
Ingi Þór Olafsson
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir
Karen Mist Arngeirsdóttir
Kolbrún Eva Pálmadóttir
Rakel Ýr Ottósdóttir
Sandra Ósk Elíasdóttir
Stefanía Sigurþórsdóttir
Sunneva Dögg Friðriksdóttir
Sylvia Sienkiewicz

Til hamingju allir. Haldið svona áfram!

Kastljósið – Afrekssundmaður mánaðarins

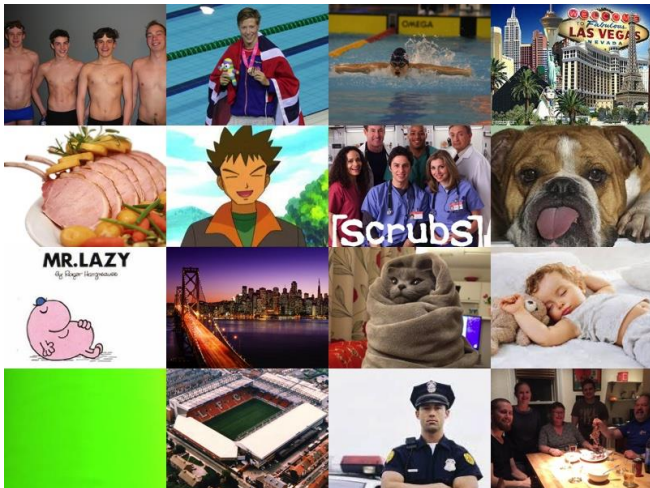
Í hverjum mánuði munum við kynna einn sundmann úr afrekshópnum okkar sem hefur staðið sig framúrskarandi vel, við sýnum ýmsar hliðar á þessum sundmönnum með myndaseríu sem þeir velta sjálfir. Myndirnar byrja efst til vinstri og fara til hægri og svo niður.

- 1) Vinir
- 2) Uppáhalds sundmaður
- 3) Glæsilegt sund
- 4) Langar að ferðast til
- 5) Uppáhalds matur
- 6) Uppáhalds teiknimyndapersóna
- 7) Uppáhalds bíómynd eða sjónvarpsþáttur
- 8) Uppáhalds dýr
- 9) Hvaða Herra karakter ertu?
- 10) Uppáhalds staður sem þú hefur ferðast til
- 11) Hvað sem er
- 12) Uppáhalds áhugamál annað en sund
- 13) Uppáhalds litur
- 14) Uppáhalds bygging
- 15) Hvað viltu verða þegar þú verður stór?
- 16) Fjölskyldan

Baldvin Sigmarrson – Landsliðshópur



Myndaveggur Baldvins

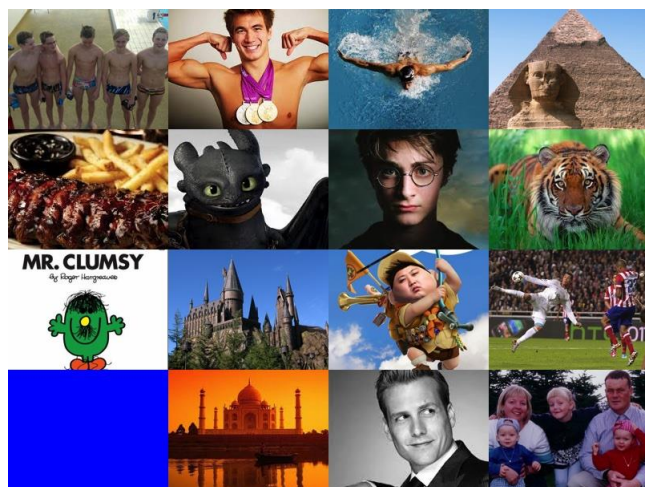


Björgvin Theodór Hilmarsson – Úrvalshópur



Björgvín með Írisi Ósk og Birtu Maríu.

Myndaveggur Björgvins



Landsliðhópur og Úrvalshópur – Ant

Mars hefur allur farið í það að ná sér aftur á strik eftir flensuna í febrúar og að ná inn góðri æfingu fyrir ÍM50, mikilvægasta mótíð okkar í 50m laug. Meirihluti hópsins náði að gera það og flestir náðu góðum æfingum í lauginni.

Við fórum í tvö mót sem reyndu á, SH, sem var í lokin á tveggja vikna vísis blokkinni okkar og var sundfólkið okkar réttilega þreytt.

Sundfólkið stóðu sig vel yfir helgina og var þetta mikilvægt mót fyrir okkur. Viku inn í „slökunar“ viku þá var frammistaðan okkar eftirtakarverð á Ármannsmótinu. Það var mjög ánægjulegt og einmitt það sem krakkarnir okkar þurftu, að sýna í sínum sterkustu greinum og standa sig vel – virkilega styrkjandi fyrir ÍM50.

Nú þegar við byrjum í apríl þá verðum við að halda einbeitingunni til að ná okkar markmiðum. Skuldbinda sig og mæta í laugina þannig að við verðum eins vel undirbúin og við getum fyrir ÍM50. Nú þegar páskafríð kemur er í rauninni engin afsökun að leggja allt í æfingarnar. Það er nógur tími á daginn til að gera allt sem ykkur finnst skemmtilegt (þ.á.m. sofa) og mæta líka á æfingar.

If you're not stretching yourself and your talents, ask yourself why not? And then do something about it!



Sundmaður mánaðarins í Landsliðshópi er Baldvin Sigmarrsson.

Baldvin átti sinn besta mánuð á æfingum á þessu tímabili og stóð sig vel á mótunum þennan mánuð. Hann hefur staðið einna best í hópnum varðandi mætingar og magn á æfingum. Sem eldri sundmaður þá eru kröfurnar á mætingu mjög miklar og hefur Baldvin, þrátt fyrir að vera stundum þreyttur, haldið áfram að stefna að því að vera frábær. Balvín var einn af fáum sem var með 100% mætingu í vísivikunum! Ef við blöndum þessu saman við góðri tæknivinnu, jákvæðu viðhorfi og þá gæti við séð sigurvegara á ÍM50. Hlatu áfram þessari frábæru vinnu Baldvín!

Sundmaður mánaðarins í Úrvalshópi er Björgvin Theodór Hilmarsson.

Björgvin er búinn að vera mjög einbeittur þennan mánuð og hefur virkilega lagt á sig að mæta á æfingar í vísivikunum. Hann hefur náð miklum framförum í færni tímunum sínum og hefur lagt mikið á sig í mörgum erfiðum settum. Hann hefur einnig verið í fyrsta skipti í hæsta flokki á mörgum æfingum. Á mörgum æfingum hefur hann tekið sitt persónulegu áreynslu upp á næsta stig. Björgvin heldur áfram að bæta tímana sína á mótum og hann hefur þroskast mikið sem sundmaður. Áframhaldandi vinna í tæknihlutunum og ef hann heldur áfram að ýta sjálfum sér að ystu mörkum þá munum við sjá hann gera frábæra hluti. Flott vinna í þessum mánuði, Björgvin, höfum næsta mánuð eins!

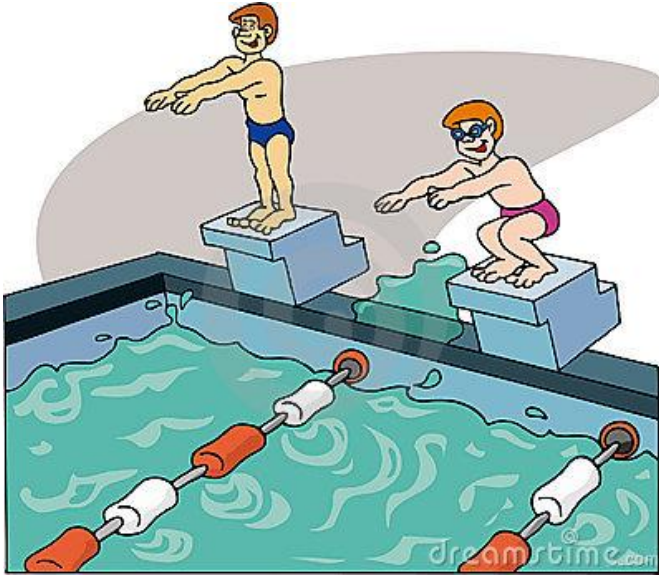
Framtíðarhópur og Keppnishópur – Eddi

Flottur mánuður liðinn. Krakkarnir duglegir að mæta og æfa. Æfingarnar gengu vel og áhersla lögð á alls kyns tækniatriði og eflingu á úthaldi. Haldið var á sundmót Ármanns í lok mars og var árangurinn nokkuð góður. Hér eftir munum við einbeita okkur að AMÍ sem verður haldið á Akureyri í lok júní. Einhverjum lágmarkum á eftir að ná og verður það gert á næstu mótum.



Sundmaður mánaðarins er Fannar Snævar Hauksson

Fannar Snævar er góður sundmaður sem ætlar sér stóra hluti í framtíðinni. Hann hefur bætt tíma sína verulega undanfarið og er hvergi nærri hættur. Fannar er góður félagi og flottur drengur í hvívetna.



Hressir, skemmtilegir og duglegir sundmenn

Að loknu Ármannsmóti og á leið í páskafrí þá er gaman að horfa til baka hvað við höfum unnið við á æfingum frá jólum. Því bætingarnar og framfarirnar hjá sundsnillingunum mínum eru frábærar. Hægt væri að gera ýmislegt meira og betra, en það sem ég er ánægðastur með hjá mér og hópunum mínum, er hvað allir eru glaðir, hressir og duglegir. Því gleði og tilhlökkun fyrir æfingum og keppni ásamt dugnaði, skapar farveg fyrir góðan árangur. Frábæru sundsnillingar, haldið áfram að njóta þess að mæta á æfingar og mót og þá munu ykkur verða allir vegir færir í framtíðinni

Sundmaður mánaðarins hjá Háhyrningum er Bríet Björk Hauksdóttir

Bríet mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Sverðfiskum er Inga Bryndís Pétursdóttir

Inga Bryndís mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá þessum hópum er Sólon Siguringason

Sólon mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis



Heiðarskóli og Sverð/Flug Akurskóli – Hjördís



Sverðfiskar hafa verið að synda langar vegalengdir þennan mánuðinn. Eitt af markmiðunum til að komast úr Sverðfiskum er að keppa í 200m sundi. Það getur verið erfitt að keppa í svo löngu sundi þegar maður er ekki vanur því. Þetta er stundum stór hjalli að yfirstíga og er mikilvægt að vera með gott þol til að halda út sundið.

Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum Akurskóla er Gabríel Þór Sigmundsson

Hann mætir á allar æfingar. Gabríel hefur verið að bæta vel í kraftinn á æfingum og er mjög spenntur að komast í Vatnaveröld að hefja æfingar. Gabríel er ákveðinn og einbeittur sundmaður. Hann hefur náð framförum í skriðsundinu og snúningum.

Flugfiskar Akurskóla hafa verið að leggja áherslu á að stinga sér rétt og muna reglurnar sem fylgja bringusundi og baksundi. Mikilvægt er að muna í bringusundi, að koma með báðar hendur í bakkann. Baksundið þarf allt að fara fram á meðan sundmaður liggur á bakinu í vatninu, þetta eru dæmi um þær reglur sem við höfum verið að leggja áherslu á.



Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum Akurskóla er Sigmundur Þór Sigmundsson.

Hann mætir á allar æfingar og er duglegur á æfingum. Hann hefur mikinn áhuga á sundíþróttinni og honum hefur farið mikið fram frá því hann byrjaði í Flugfiskum í janúar.

Flugfiskar Heiðarskóla hafa verið að undirbúa sig fyrir Ármanns- og Páskamót ÍRB. Það er alltaf gaman á æfingum hjá okkur. Við höfum sérstaklega verið að leggja áherslu á reglurnar sem fylgja sundinu og hvað ekki má svo við fáum nú ekki ógilt á mótum.



Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum Heiðarskóla er Fjóla Margrét Viðarsdóttir

Hún hefur mætt á allar æfingar í marsmánuði og er dugleg á æfingum. Henni hefur farið fram í bringusundi og baksundi. Fjóla er alltaf hress og kát á æfingum.

Sprettfiskar er stór og skemmtilegur hópur. Krakkarnir í sprettfiskum eru dugleg og áhugasöm. Þar eru margir framtíðarsundmenn. Sprettfiskar fóru að keppa á tveimur mótum og hefur verið mikill undirbúningur fyrir mótin. Það var farið vel yfir reglurnar sem gilda í sundíþróttinni því við viljum ekki fá "game over" eða ógilt. Það getur stundum verið erfitt að vera 4-6 ára og mega ekki hreyfa sig svona og hinsegin, en allt er þetta að koma. Þau stóðu sig öll rosalega vel á mótunum.



Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum Heiðarskóla er Agnes Jóna Pálmadóttir

Agnes (sem er hér á mynd með Árna og Bergi) er með góða mætingu og er dugleg á æfingum. Agnes hefur verið að

bæta sig í baksundi og skriðsundi.



Í sundskólanum hefur verið mikið fjör. Það hefur aukist í hópnum hjá Gullfiskum og er rosalega gaman hjá okkur á æfingum. Silungarnir

eru algjörir grallarar og er alltaf gaman hjá okkur á sundæfingum. Er þá mest í uppáhaldið að fara í kapp við þjálfarann. Krakkarnir hafa náð miklum framförum frá jólum og eru margir í hópnum orðnir nokkuð sjálfstæðir í vatninu. Laxar fóru á Páskamótið núna í mars og hefur verið mikill undirbúningur fyrir það. Það var rosalega gaman á mótinu og stóðu krakkarnir sig rosalega vel.

Sprettfiskar, Laxar, Silungar & Gullfiskar Akurskóla - Helga



Það var mikil spennan í loftinu fyrir páskamótið þann 25. mars. Laxar voru að keppa á sínu fyrsta móti og mikil tilhlökkun. Þeir stóðu sig allir mjög vel og héldu glöðir heim með verðlaunapening um hálsinn og páskaegg. Þeir syntu sig allir inn í Sprettfiskahóp. Sprettfiskar syntu á Fjölismótinu um miðjan mánuðinn og náðu þeir báðir lágmarkum fyrir Flugfiska. Þeir kepptu einnig á Ármannsmótinu í lok mánaðarins og stóðu sig vel. Eftir páskafrí verður uppstökkun í hópunum. Ögmundur og Rakel fara úr Gullfiskum í Silunga. Ivan og Stefán Máni fara úr Silungum í Laxa. Sprettfiskar og Laxar verða áfram sameinaðir. Nú er einungis mánuður eftir af sundárinu. Mætingin vill oft detta niður í lok sundárs en ég vil hvetja ykkur til að mæta vel því Landsbankamótið er framundan eða þann 8. maí.

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum Akurskóla er Sindri Már Eiríksson

Sindri Már hefur mætt vel og staðið sig vel á æfingum. Hann keppti á þremur mótum í mars og bætti tímann sinn í skrið- og baksundi og keppti í fyrsta sinn í bringusundi. Flott hjá þér, Sindri Már. Gangi þér vel í Flugfiskum!



Laxar/Silungar Njarðvíkurskóli – Ólöf Edda

Marsmánuður var góður hjá okkur. Krakkarnir voru stundvísir og til fyrirmyndar.

Þeir hlusta vel og eru áhugasamir að læra eitthvað nýtt eins og við vorum að gera í þessum mánuði og stóðu þeir sig með þryði.



Gleðilega páska.

Dagatal

Apríl

10. - 12. ÍM50
23. Æfingadagur yngri hópa 3

Styrktaraðilar



nettó

speedo

