



OFURHUGI

Sundráð ÍRB Fréttabréf September 2012

Frá yfirþjálfara

Nú þegar fyrsta móti sundársins er lokið þá finnst manni loksins árið komið almennilega af stað. Allir hópar eru nú komnir á fullt skrið og í hefðbundna rútinu eftir smávægilegar breytingar á stundatöflu og hópum í upphafi ársins.

Á næstu vikum munu foreldraráðin okkar byrja að skipuleggja skemmtilega viðburði á tímabilinu. Hver hópur á nú sinn fulltrúa í ráðinu sem hefur boðið sig fram til að skipuleggja og halda utan um skemmtilega viðburði og hjálpa til við að byggja upp vináttu meðal sundmanna og liðsanda í samstarfi við þjálfara hvers hóps. Nú þegar hafa elstu sundmennirnir fari í sína fyrstu skemmtiferð þar sem allir fóru saman í pizzu og síðan í keilu sem var skipulagt í kringum mótið sem við förum á í mánuðinum. Nú þegar hefur verið sett upp skipulag fyrir þessa hópa og eru allir mjög spenntir þar sem viðburðirnir eru skemmtilegir og fjölbreyttir. Við vonum að við fáum stuðning foreldra við þessa daga þar sem þeir eru skemmtilegir og bjóða upp á margt fyrir okkar ungu sundmenn.

Fyrsta mótið var mjög gott og við sáum mörg ánægð andlit. Fyrsta mót ársins er alltaf erfitt þar sem það hefur orðið langt rof á keppnum (sem er vissulega hæfni sem þarf að þjálfra) og einnig eru sundmenn að koma inn eftir sumarfrí og eru ekki í sínu besta formi. Árangurinn á þessu móti kom þó skemmtilega á óvart. Yngri sundmennirnir okkar voru að setja bestu tíma og okkar eldri sundmenn voru við sitt besta og á réttu leið miðað við Íslandsmótið sem er aðeins eftir nokkrar vikur.

Við erum mjög heppin með þá aðila sem koma og styðja við skipulagið okkar hjá elstu sundmönnum okkar. Þórunn Einarsdóttir er ný jóga leiðbeinandi okkar eftir að Carla Evans fór til Bandaríkjanna. Jóga er mikilvægur þáttur fyrir okkar bestu sundmenn þar sem þeir læra meira um líkama sinn, auka liðleika sinn og stjórn en læra einnig um öndun, slökun og ihugun – en allir þessir þættir eru mjög mikilvægir fyrir sundmenn með stífa dagskrá. Ingi Gunnar Ólafsson er þrekþjálfari okkar í efstu tveimur hópunum og kemur inn af fullum krafti með frábært viðhorf og þekkingu. Hann hefur mikinn áhuga á hópnum og að hver og einn í hópnum verði sterkari, með meiri sjálfsþekkingu og nái markmiðum sínum. Við höldum að sjálfsögðu áfram að vinna með sjúkráþjálfaranum okkar honum Fali Daðasyni sem aðstoðar okkur við að halda sundmönnum okkar án meiðsla. Ég er mjög ánægður að fá að vinna með öllum þessum áhugasama og vel menntaða fólki á sínu sviði og áhrif þeirra á liðið er meiri en fólk gerir sér grein fyrir. Við erum einnig að vinna að því að fá til okkar sálfræðing og einnig aðila til að fræða sundmenn um næringu.

Þetta eru aðeins örfáar ástæður þess að það er svo frábært að vera með í ÍRB. Félagið er alltaf að reyna að bjóða meira fyrir liðsmenn sína og þó að við getum ekki boðið allt þetta í öllum hópum þá er þetta það sem þið getið hlakkað til eftir því sem barnið ykkar eldist og fer á milli hópa.

Nú þegar október er þegar hafinn verður nóg að gera og nóvember og desember eru þeir mánuðir þar sem mest er á dagskrá en svo kemur janúar og allir fá smá frí. Ég vona að allir haldi áfram að vera hraustir næstu mánuði og hvet fjölskyldur til að passa upp á mataræðið, drekka nægt vatn og fá nægjanlegan svefn, Fjölvítamín hjálpar líka ;)

Eigið góðan mánuð

Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB

Ármanmót



Þvílík sundhelgi sem ÍRB átti á Ármannsmótinu í mánuðinum! Hjá yngri sundmönnum voru mjög miklar bætingar og margir að fá tíma í sumum greinum í fyrsta sinn. Hjá eldri sundmönnum sáust greinileg merki um að staðan er góð núna þegar nokkrar vikur eru í ÍM25. Mjög traustir tímar. Skemmtileg helgi með góðum árangri. Við þökkum öllum þjálfurunum sem komu að mótinu og til hamingju sundmenn!

Pizza og keila fyrir elstu sundmennina – Félagslífsfulltrúar taka til starfa



Nú á dögunum hittust elstu sundmennirnir í fyrsta skipulagða félagsatburði vetrarins. Krakkarnir fóru á Eldsmiðjuna og fengu sér pítu eftir morgunhlutann á Ármannsmótinu og fóru svo í keilu á eftir. Bestu þakkar til Lilju og Gunnrúnar sem skipulögðu þetta en þær eru í nýstofnuðu hlutverki félagslífsfulltrúa.



Dagurinn var frábær, vel heppnaður og við hlökkum til fleiri skemmtilegra uppákoma af ýmsu tagi bæði í þessum hópi en líka í öllum hinum hópunum þegar félagslífsfulltrúar taka til starfa. Takk fyrir þið sem hafið boðið ykkur fram í þetta hlutverk, það verður gaman hjá okkur í vetur!

Youtube myndbönd mánaðarins

Í hverjum mánuði ætjum 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.

Frábært myndband þar sem talað er um mikilvægi andlegs styrkleika í íþróttum.

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=Mz8qeM4PE60#at=357

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

Met

Ármanismót

Sunneva Dögg Friðriksdóttir	200 Skrið (25m)	Telpur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	200 Skrið (25m)	Meyjar-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	200 Fjór (25m)	Meyjar-Njarðvík
Tristan Þór K Wium	200 Skrið (25m)	Hnokkar-ÍRB
Tristan Þór K Wium	200 Skrið (25m)	Hnokkar-Keflavík
Óliver Andri Einarsson	50 Skrið (25m)	Snáðar-ÍRB
Óliver Andri Einarsson	50 Skrið (25m)	Snáðar-Njarðvík
Óliver Andri Einarsson	100 Skrið (25m)	Snáðar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	50 Bak (25m)	Snáðar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	50 Flug (25m)	Snáðar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	100 Fjór (25m)	Snáðar-Njarðvík
Kári Snær Halldórsson	50 Bringa (25m)	Snáðar-Njarðvík
Kári Snær Halldórsson	100 Bringa (25m)	Snáðar-Njarðvík

Íslandsmet

2004 and Before

2005 to 2009

2010 and after

XLR8 - Breytingar

Eftirtaldir sundmenn hafa færst upp um flokk í XLR8 stigum í þessum mánuði.

Ármanismót

Steinunn Rúna Ragnarsdóttir – Silfur
Eva Margrét Falsdóttir – Brons
Jakub Cezary Jaks – Brons

Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

Ármanismót

Steinunn Rúna Ragnarsdóttir – Gull
Hreiðar Máni Ragnarsson – Gull
Ólafur Garðar Reynisson – Gull
Gabríel Snær Andrasón – Gull
Rakel Ýr Ottósdóttir – Silfur
Hildur Írena Aðalsteinsdóttir – Silfur
Fannar Snævar Hauksson – Silfur
Erna Guðrún Jónsdóttir – Gull
Þórunn Kolbrún Árnadóttir – Gull
Birgitta Rún Vignisdóttir – Gull
Háfríðis Eva Pálsdóttir – Silfur
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir – Brons
Amelía Rún Vhilhelmsdóttir – Brons
Daníel Diego Gullien – Brons

Sérsvaitin 2016 Tímabil 2

Við óskum meðlimum annars tímabils í Sérsvaitinni 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. Þessir sundmenn fá allir 1.500 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná öðru tímabili í Sérsvaitinni. Aðeins sundmenn í Landsliðshópi og Keppnishópi geta tekið þátt í Sérsvaitinni og til þess að ná í hana þarf að skuldbinda sig og leggja sig fram af öllum krafti.

Jón Ágúst Guðmundsson
Kristófer Sigurðsson
Alexander Páll Friðriksksson
Baldvín Sigmarsson
Berglind Björgvinsdóttir
Þröstur Bjarnason
Birta María Falsdóttir
Íris Ósk Hilmarsdóttir
Guðrún Eir Jónsdóttir
Eiríkur Ingi Ólafsson
Svanfríður Steingrimsdóttir
Sunneva Dögg Friðriksdóttir

Til hamingju. Haldið svona áfram!

Kastljósið – Afrekssundmaður mánaðarins

Þröstur Bjarnason – Landsliðshópur



Þröstur til vinstri með félagum sínum
Jóni Ágústi í miðjunni og Baldvini til hægri.

1) Hve lengi hefur þú stundað sund?

Ég hef verið að synda síðan ég var 3 ára, byrjaði hjá Óla Þór.

2) Hve margar æfingar stefnir þú á að ná á viku núna?

Átta æfingar á viku.

3) Hvaða aðrar æfingar stundar þú til þess að hjálpa þér í sundinu?

Þrek og jóga.

4) Hvaða markmiði ert þú að vinna að fyrir næstu 6 mánuði?

Eftir 6 mánuði er ÍM50 og ég stefni á að synda sem best þar til að reyna við lágmark í landslið.

5) Hvaða markmiði ert þú að vinna að fyrir næstu tvö ár?

Auðvitað að vera kominn í landslið.

6) Hver er besta upplifun sem þú hefur átt með sundliðinu?

Æfingarferðin til Danmerkur

7) Hvaða mót sem þú hefur farið á heldur þú mest upp á?

Sheffield

8) Hvaða sund eða annan árangur hefur þú verið ánægðust með?

Bið enn eftir besta afreki eða uppáhalds keppninni minni.

9) Hverjar eru uppáhalds greinarnar þínar?

Uppáhaldsgreinin mín er 1500m skrið.

10) Hvað fær þig til þess að vakna á morgnanna og mæta á æfingu?

Síminn minn :)

11) Til hvaða sundmanna lítur þú mest upp til?

Jóns Ágústs ;)

12) Til hverja utan við sundið lítur þú mest upp til?

Michael C. Hall

13) Hvert í heiminum langar þig mest til þess að ferðast?

Suður-Kóreu

14) Er eitthvað annað en sund sem þú hefur ástríðu fyrir?
Lego Star Wars

15) Hver er uppáhalds bókin þín og bíómynd?
Hef aldrei lesið bók og uppáhaldsmynd er Batman The Dark Knight Rises

16) Hvert er uppáhalds nammið þitt?
Candy Corn

17) Hvernig myndu vinir þínir lýsa þér í einu orði?
Fífl

18) Hver er uppáhalds teiknimyndapersónan þín, úr bókum, sjónvarpsþáttum eða bíómyndum?
Stitch

Laufey Jóna Jónsdóttir – Keppnishópur



Laufey Jóna í miðjunni með félögum sínum Írisi Ósk til vinstri og Birtu Maríu til hægri.

1) Hve lengi hefur þú stundað sund?

Er búin að vera að synda síðan ég var 5 ára

2) Hve margar æfingar stefnir þú á að ná á viku núna?

8 sundæfingar og 2 þrekæfingar

3) Hvaða aðrar æfingar stundar þú til þess að hjálpa þér í sundinu?

Ég æfi golf og dans og svo er það bara theraband og þrek

4) Hvaða markmiði ert þú að vinna að fyrir næstu 6 mánuði?

Komast í landsliðshóp

5) Hvaða markmiði ert þú að vinna að fyrir næstu tvö ár?

Komast á mót erlendis

6) Hver er besta upplifun sem þú hefur átt með sundliðinu?

Órugglega Danmörk því að við náðum að kynnst öll mikið betur

7) Hvaða mót sem þú hefur farið á heldur þú mest upp á?

AMÍ 2012

8) Hvaða sund eða annan árangur hefur þú verið ánægðust með?

Ég held ég hafi ekki einhvað eitt sund sem ég hef verið ánægðust með eða allavega það kemur ekkert einhvað strax upp í hugann

9) Hverjar eru uppáhalds greinarnar þínar?

50,100 go 200m bringa

10) Hvað fær þig til þess að vakna á morgnanna og mæta á æfingu?

Mamma

11) Til hvaða sundmanna lítur þú mest upp til?

Micheal Phelps og Ruta Meilutyte

12) Til hverja utan við sundið lítur þú mest upp til?

Blake Lively

13) Hvert í heiminum langar þig mest til þess að ferðast?

Mig langar mjög mikið að fara til Parísar

14) Er eitthvað annað en sund sem þú hefur ástríðu fyrir?
Golfi og vera með vinum og fjölskyldu

15) Hver er uppáhaldsbókin þín og bíómynd?

Bókin: Garðurinn og mynd: Forrest Gump

16) Hvert er uppáhaldsnammið þitt?

Næstum því allt en er ekki mikið fyrir hlaup

17) Hvernig myndu vinir þínir lýsa þér í einu orði?

Skrítin

18) Hver er uppáhalds teiknimyndapersónan þín, úr bókum, sjónvarpsþáttum eða bíómyndum?

Tommi og Jenni

Landsliðshópur – Ant

Ég hef verið mjög ánægður með þá vinnu sem flestir ef ekki allir sundmenn í þessum hópi hafa lagt fram í þessum mánuði. Þegar komið er á þennan stað í sundferlinum er frábært viðhorf, skuldbinding á æfingum, gott vinnusiðferði og athygli á smáatriðin það sem skiptir öllu máli. Skipulagið er mjög mikilvægt þegar sundmenn eru komnir þetta langt og að setja sér framvindumarkmið og vinna að þeim. Flestir sundmenn eru að venjast þessu vel og þetta eru spennandi tímar.

Útkomuna sáum við svo á síðasta móti með góðum og öruggum úrslitum. Stuttu sundin, 50 metrarinn, voru miklu betri en 200 metrarinn hjá flestum og sýndi að við höfum hraðan en ekki úthaldið enn þá sem er eðlilegt svo snemma á sundtímabilinu. Eiginlega voru tímarnir frábærir ef miðað er við að flestir bestu tímarnir voru settir á AMÍ eftir mikið erfiði og langa æfingartörn svo að þessi tímar voru góðir eftir svo stutta törn. Þannig að tækni, færni og andlegt viðhorf hafa batnað.

Nú eru 6 vikur í ÍM25 og flestir vundmenn í þessum hópi eru að reyna að komast í landsliðið fyrir NMU. Þetta verður mikil áskorun og sundmennirnir verða að halda sér hraustum, borða vel, sofa mikið, æfa frábærlega og framar öllu vera með frábært viðhorf og hugarfar sigurvegara á hverri æfingu.



Sundmaður mánaðarins er Pröstur Bjarnason

Pröstur er búinn að æfa ótrúlega vel þennan mánuð. Þessi hópur gerir miklar kröfur en þegar ég lít yfir mánuðinn þá er það Pröstur sem hefur vakið hrifningu mína oftast og jafnt og þétt yfir mánuðinn. Pröstur á bjarta framtíð í sundinu ef hann heldur áfram að gera eins og hann hefur verið að gera hingað til. Markmið hans og vinna við æfingarbókina er alltaf til fyrirmyndar og vinna hans í lauginni er oftast með því best sem ég sé. Hann er fljótur að taka leiðbeiningum og setur sjálfum sér markmið og þætti til að vinna að jafnvel þó að hann fái ekki beina leiðsögn um það. Sú hæfni að geta þjálfað sig sjálfan er mikilvæg upp á að ná árangri til lengri tíma. Hann stækkar og stækkar og þrátt fyrir að það geti haft áhrif á hreyfifærni til skamms tíma heldur hann áfram að þrýsta á sjálfan sig og aðra, jafnvel eldri sundmenn, að gera betur og betur. Sund er langtímaíþrótt þar sem framfarir geta oft tekið tíma en það er þó ljóst að við eigum eftir að sjá frábæra hluti frá þessum unga manni. Haltu áfram á sömu braut Pröstur!

Keppnishópur – Ant

Þessi hópur var frábær þennan mánuð. Breytingin á skuldbindingu sundmannanna var mjög jákvæð eftir ekki mjög svo góða byrjun. Það eru að vísu enn þá nokkrir sem eiga erfitt með að skuldbinda sig nægjanlega í hópnum og það kemur að sjálfsögðu í veg fyrir framfarir hjá þeim sundmönnum. Lagið mætinguna og þá megið þið eiga von á bættum árangri.



árangri. Þetta er þáttur sem sundmenn í þessum hópi þurfa að læra betur.

Mótið var mjög gott hjá sundmönnum hópsins. Við sáum marga bæta tíma sína mjög mikið í öllum greinum. Allir sundmenn geta verið stoltir af a.m.k. einu sundi á þessu móti en þegar sundmenn eldast verða þeir að huga meira að andlega þættinum til að ná



siðar en stúlkur svo að 13 ára stúlkur synda eins og 15 ára drengir. Við munum halda áfram að reyna við ÍM lágmrörkin á næstu mótum en ég bið sundmenn að vera raunsæja og það kemur alltaf annað ÍM25 á eftir þessu móti.

Þetta árið hafa ÍM25 tímarnir verið gerðir enn erfiðari. Þetta hefur ekki mikil áhrif á stúlkurnar í þessum hópi en þetta hefur mikil áhrif á yngstu drengina og þeir verða heldur betur að stíga upp. ÍM25 er opið mót og er gert fyrir fullorðna. Eins og þið vitið þá þroskast drengir

Sundmaður mánaðarins er Laufey Jóna Jónsdóttir

Laufey er mjög hæfileikarík íþróttakona og er bæði frábær sundmaður og góður golfari. Nú þegar sumri er lokið er Laufey aftur komin á fullt skrið í sundinu og er að fullu skuldbundin því. Hún átti frábæran mánuð á æfingum og náði að bæta alla tímuna sína á nýafstöðnu móti. Hún er sannarlega að leggja mikið á sig og setja sér ný markmið á æfingum. Hún hefur sannarlega sett sér há markmið og ég er viss um að ef hún setur metnað sinn í æfingarnar á hverjum degi og hefur markmiðin í huga þá ekki verða bara æfingar hennar betri heldur nær hún markmiðum sínum á næsta Íslandsmóti. Alltaf gaman að hafa hana í hópnum. Laufey er hæglát stúlka sem er með mikið keppnisþap. Það er frábært að sjá.

Framtíðarhópur – Eddi

Æfingar hafa gengið vel í september, krakkarnir eru búnir að mæta ágætlega og sýna fína takta á æfingum. Ármannsmótið var helgina 28. – 30. september og gekk alveg prýðilega. Allir náðu að bæta tímuna sína og fengum við í ÍRB „helling“ af verðlaunum. Næsta mót er Tyr mót Ægis sem fram fer helgina 5. – 7. október og ætla allir að standa sig vel á því móti. Annars er góður hugur í sundmönnum

Framtíðarhóps og eiga þei eflaust eftir að gera góða hluti á næstu mótum.



Sundmaður mánaðarins er Klaudia Malesa

fyrirmyndar í æfingasókn. Klaudia er alltaf kát og ánægð og á eftir að verða hörkugóð sundkona.

Klaudia er sundmaður mánaðarins að þessu sinni. Klaudia hefur bætt sig mikið upp á síðkastið og verið til

Áhugahópur – Ant og Eddi

Í þessum mánuði kepptu tveir úr Áhugahópi á Ármannsmótinu, þau Steinunn Rúna og Hreiðar Máni. Bæði náðu að bæta tíma sína mjög mikið í öllum sundum og stóðu sig vel tæknilega og andlega. Vel gert! Á næstu mótum munu þessir sundmenn og aðrir í hópnum reyna sig við lengri sund og hlökkum við til að fylgjast með því.

Háhyrningar og Sverðfiskar Vatnaveröld og Flugfiskar og Sprettfiskar Njarðvíkurskóla – Steindór

Fyrsta mótið í vetur fór fram um sl. helgi. Háhyrningarnir og Sverðfiskarnir mínir tóku þátt í mótinu og var ég einkar ánægður með útkomuna. Nánast allir að bæta sína fyrri tíma og allir með á hreinu þá þætti sem tilheyrta sundmóti. En það er að vera stundvís, borða hollan mat, gera upphitunina vel og einbeita sér að hverri keppnisgrein fyrir sig. Afar erfið var fyrir mig að velja sundmann mánaðarins þennan mánuðinn því það hafa allir verið svo duglegir og flottir að erfið var að gera upp á milli. Vona að þessi dugnaður og kraftur fylgi ykkur áfram í vetur kærú sundsnillingar. Þannig verðum við frábærir afreksmenn í sundi.



Sundmaður mánaðarins hjá Háhyrningum er Birta Líf Ólafsdóttir

Birta Líf mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.



Sundmaður mánaðarins hjá Sverðfiskum er Eva Margrét Falsdóttir

Eva Margrét mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.



Sundmaður mánaðarins hjá Flugfiskum er María Kristín Ragnarsdóttir

María Kristín mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Sprettfiskum er Gabríel Máni Sævarsson

Gabríel Máni mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.

Sverðfiskar og Flugfiskar/Sprettfiskar Akurskóla og Flugfiskar/Sprettfiskar, Laxar, Silungar og Gullfiskar Heiðarskóla – Hjördís



Frá Sverðfiskum Akurskóla: Sverðfiskar Akurskóla byrjuðu veturinn vel. Tímabilið hófst af krafti þar sem við æfðum fyrir Ármannsmótið. Mótið var haldið í lok september og allir í hópnum voru tilbúnir að taka þátt í keppinni. Þó ekki hafi allir komist á mótið þá tók hópurinn í heild þátt í undirbúningi. Krakkarnir í hópnum mæta vel á æfingar, þeir eru duglegir og einstaklega jákvæðir. Hress og skemmtilegur hópur.

Sundmaður mánaðarins hjá Sverðfiskum er Þórdís María Aðalsteinsdóttir

Hún synti í fyrsta skipti í 100 metra flugsundi á Ármannsmótinu. Þegar hún hafði lokið sundinu kom hún upp úr lauginni og leit ekkert út fyrir að vera þreytt. Hún stóð sig vel á mótinu í heild og bætti sig mikið. Þórdís er mjög dugleg að mæta. Hún er sundvís, samviskusöm og jákvæð stúlka.



Frá Sprettfiskum/Flugfiskum

Akurskóla: Þessi mánuður hjá Sprettfiskum og Flugfiskum hófst vel, en þau hófu sundtímabilið í síthvoru lagi. Ákveðið var að sameina hópana þegar lengra leið á mánuðinn. Krökkunum semur vel og það er mikið fjör þegar allir eru mættir. Krakkarnir keppa mikið sín á milli og eru að hugsa um hvað hinir í hópnum eru að gera. Leikurinn "köttur og mús" hefur hefur verið í miklu uppáhaldi hjá hópnum. Í leiknum er heilmikil keppni, en mýsnar fara fyrst af stað og svo kemur kötturinn á eftir og reynir að ná músinni.



Sundmaður mánaðarins í Sprett/Flugfiskum er Þorsteinn Guðni Tyrfingsson

Þorsteinn Guðni eða Steini eins og hann vill láta kalla sig. Hann er hörku sundmaður og mætir vel á æfingar. Hann er mjög duglegur á æfingum og er orkumikill. Honum hefur farið mikið fram við tæknina og hann er að blómstra sem ungur sundmaður. Hann er skemmtilegur og jákvæður strákur.

Frá Sprettfiskum/Flugfiskum Heiðarskóla: Sprettfiskar byrjuðu tímabilið nú í haust ágætlega. Þau syntu tvisvar sinnu í viku. Þeirra hópur hefur nú verið sameinaður með Flugfiskum. Krökkunum fannst það ekki leiðinlegt því nú eru þau mun fleiri. Þegar við byrjuðum sundárið fórum við yfir tækni, þau lærðu að synda skriðsund með því að anda til hliðar. Nú er mesta áherslan lögð á að þau stígi ekki í botninn þegar þau eru að synda yfir laugina. Flugfiskar voru sameinaðir við Sprettfiska eins og sagt var frá áðan, nú er sko fjör á æfingum. Full laug af orkumiklum börnum sem eru spennt fyrir því að ná góðum tókum á sundinu. Í Flugfiskahópurinn var meirihlutinn strákar og það er sko mikið keppnisskap í hópnum.

Sundmaður mánaðarins í Sprett/Flugfiskum Heiðarskóla er Stefanía Ósk Halldórsdóttir

Hún er dugleg að mæta og henni er búið að fara mikið fram í sundtækni. Stefanía Ósk er mikill orkubolti, hún æfir auk sundsins tvær aðrar íþróttagreinar. Ég hlakka til að sjá hvernig henni mun ganga á næstu vikum.



Frá Sundskólanum Heiðarskóla: Sundskólinn í Heiðarskóla hófst nú í haust með nýju tímabili og er búið að vera mikið gaman hjá krökkunum. Við höfum lagt mesta áherslu á að læra að sprikkla rétt og hratt. Það eru allskonar æfingar sem hafa verið í kringum það. Mikið af krökkunum hafa verið dugleg að æfa sig heima. Þau eru að gera sparí tásur og trúðatásur, mikið er talað um ísbjarnarsund og hvernig ísbjörninn hefur sig til sunds. Börnin í sundskólanum eru dugleg að mæta, þau eru að læra að hlusta og fara eftir fyrirmælum. En það þykir nú mest spennandi að fá að stinga sér eða hoppa í djúplauginni. Það verður gaman að sjá hvernig krökkunum mun ganga á komandi vikum.



Laxar, Silungar og Gullfiskar Akurskóla – Helga



Septembermánuður hefur verið mjög góður. Krakkarnir hafa mætt mjög vel og fá allir hrós fyrir góða mætingu. Gullfiskar eru orðnir öruggari í lauginni og þeir eru að æfa sig að kafa, fljóta, hoppa út í laugina eða stinga sér og ferðast um laugina. Silungar er að æfa öndun, köfun, stungu, spyrna sér frá bakka, skriðsund og baksund. Laxar hafa verið að æfa spyrnu frá bakka, stungur, skriðsund, baksund og eru nýbyrjuð á bringusundinu. Það hafa orðið breytingar í sundhópnum. Það þurfti að sameina Sprettfiska og Flugfiska og dreifðust sundkrakkarnir í Sprettfiskum í Sprettfiska/Flugfiska í Akurskóla, Njarðvíkurskóla og Heiðarskóla. Ég vil þakka þeim fyrir tímann sem ég átti með þeim og óska þeim velfarnaðar í nýjum hóp. Ég mun fylgjast með þeim áfram á æfingum og á mótum. Í stað þeirra er kominn nýr hópur Silungar/Laxar því eftirspurning í þessa hópa er mikil. Ég býð þá krakka velkomna.



Laxar/Silungar Njarðvíkurskóla – Rúnar

Sundmennirnir eru duglegir að mæta og það er alltaf jafn gaman í lauginni. Öryggið er byrjað að styrkjast og margir eru byrjaðir að geta synt án kúta. Við höfum verið að synda t.d. ísbjarnarsund, skriðsund, baksund, bringusund og flugsund.

Dagatal

Október

5. – 7.	Tyr mót Ægis
13.	Fyrsti Æfingardagur yngri sundmanna
13. – 14.	Ísland – Færeyjar mót
27. – 28.	SH mót

Styrktaraðilar



nettó

speedo



HS VEITUR HF



HS ORKA HF