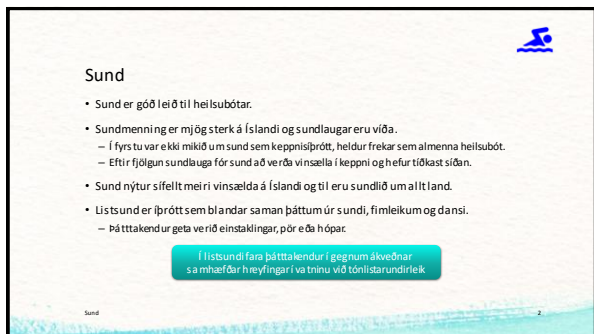


1




2



3

Dæmi um nokkur sundtök

- **Skrifund**
 - Skrifund er hraðasta undaðferðin og algengasta keppnisgreinin í sundi.
- **Bringusund**
 - Bringusund er fyrsta undaðferðin sem börnum í grunnskólum er kennd.
- **Flugsund**
 - Flugsund er s undaðferð s kyld bringusundi, en e.t.v. líkari skrifundi.
- **Baksund**
 - Baksund er undaðferð sem er kyld s krfisundi, nema hvað legið er á bakinu.




Sund 4

4

Sundknattleikur

- Sundknattleikur er hópiþrótt sem fer fram í sundlaug.
 - Sex keppendur eru í liði a uk eins markaðar.
- Keppendur reyna að skora mörk hjá andstæðingnum með bolta sem þeir henda og slá á milli sín.
 - Keppendur mega ekki nota báðar hendur til að grípa eða slá.
 - Þeir mega ekki snerta botninn með fótunum þar nng að þeir þurfa að synda eða troða ma rvaðann alla sóknina.
 - Markverðir mega nota báðar hendur og snerta botninn.



Sund 5

5

Ólympíuleikar í sundi

- Íslendingar tóku fyrst þátt í sundkeppni Ólympíuleikanna árið 1948.
 - Þeir hafa átt keppendur í sundi eftir það, að un danskildum leikunum í Helsinki 1952, Melbourne 1956 og Moskvu 1980.
- Hringirnir fimm í Ólympíufánanum tákna þær fimm heimsálfur sem taka þátt í Ólympíuleikunum.
 - Hvíti grunnurinn stendur fyrir friðinn sem ríkjá skal milli þjóða á leikunum.



Sund 6

6