

Gruppindelning Simskolan



Plask & Sim

För dig som fyllt 4 år och har lite vattenvana. Här lär vi oss att doppa huvudet och börjar med bentags träning. Målet är att genom lek och lättare simövningar få barnen att bli en dopping.

Dopping blir man genom att:

- Titta 3 gånger under vattnet.
- Dyka under rockring eller liknande 3 gånger.
- Hoppa ifrån bassängkant 3 gånger.

Dopping

För barn som blivit en dopping. Här tränar vi bentag och armtag samt flyta, glida och hoppa. Målet är att genom lek och simövningar lära barnen att simma och bli en groda.

Groda blir man genom att:

- Hoppa ifrån bassängkant 3 gånger.
- Doppa hela huvudet och plocka upp ett föremål från botten.
- Simma 10 meter bröstsim eller crawl på grunt eller djupt vatten.

Groda

För barn som blivit en groda. Här tränar vi vidare på våra simkunskaper och övar även på ryggsim. Provar dyka och övar vattenvana på djupt vatten samt lättare livräddning.

Målet är att barnen ska bli en säl.

Säl blir man genom att:

- Simma 25 meter bröstsim på grunt eller djupt vatten.
- Bogsering 10 meter av jämnstor kamrat i livboj.

Säl

För barn som blivit en säl. Simskola med vidareutveckling. Här tränar vi vidare på ryggsimmet, provar bogsera, dyker och har roligt. Målet är att kunna ta simborgarmärket som simkunnig.

Simborgarmärket som simkunnig:

- Hoppa i så huvudet kommer under vattnet.
- Börja simma 200 meter direkt, varav 50 meter ska vara ryggsim.

Märkesgrupp

Här fortsätter vi med teknik- och uthållighetsträning, samtidigt låter vi barnen ta de märken de önskar.