



Mall för rekommendationer i simskolan ÄSS

Baddaren Gön till Baddaren Blå: Våga vara i vatten utan förälder.

Baddaren Blå till Bläckfisken: Bubbla, Doppa, Hoppa från kanten, flyta på ryggen minst 5 sek, flyta på magen minst 5 sek.

Bläckfisken till pingvinen: Sköldpaddan (flyta på rygg i 10 sek sedan rotera till rygg och flyta i 5 sek utan att röra botten), simma 5 meter i ryggläge samt simma 5 meter i magläge.

Pingvinen till Silverfisken: Simma 10 meter i ryggläge och 10 meter i magläge utan att röra botten på grunt vatten, och baddaren Gul (hoppa, bubbla och glida på djupt vatten)

Silverfisken till Guldfisken: Simma 25 meter i ryggläge och 12,5 i magläge. Våga hoppa/ dyka från kanten.

Guldfisken till Hajen Silver: Simma 25 meter i ryggläge, simma 25 meter i magläge, dyka från kanten samt att simmaren skall simma korrekt bröstsim 25 meter. (bentag, armtag och synkade arm ben rörelser).

Hajen Silver till Hajen Guld: Simma 25 m ryggsim , 25 meter Crawl, 25m Bröstsims, Dyka från pal, hämta föremål på botten på djupt vatten 1,5 meter.

Hajen Guld till Medley 1: simma 50 meter Rygg , 50 meter Bröst, 50 meter Crawl tekniskt rätt. 200 meter valfritt simätt utan att stanna. Fjärils kickar.