

VATTENVANA · NYBÖRJARE

KROKODIL VIT

En trygg och lekfull introduktion till vattenvana.

ÅLDER**6–11 år****FÖRKUNSKAPER****Inga****KRAV****Förälder/assistent med i vattnet hela lektionen****KURSENS MÅL**

- ✓ **doppa hela huvudet**
- ✓ **flyta med ansiktet i vattnet**
- ✓ **vända mellan mage och rygg**

SIMMÄRKEN**BADDAREN BLÅ****BADDAREN GRÖN**

Om

Här övar vi upp vattenvanan. Med utgångspunkt i simningens ABC övar vi på att röra oss i vattnet på olika sätt, doppa oss helt under vattenytan, att flyta i mag- och ryggläge samt att vända oss från ryggläge till magläge utan att röra botten.

Här går barnen tills de har klarat målen, dock max 3 terminer och som äldst 11 års ålder.

Undervisningen sker på grunt vatten.

VATTENVANA · FORTSÄTTNING

KROKODIL BLÅ

Fortsatt vattenvana och de första simsätten.

ÅLDER

6–11 år

FÖRKUNSKAPER

Baddaren blå – kunna doppa, bubbla och glida på mage med ansiktet i vattnet

KRAV

Förälder/assistent med i vattnet hela lektionen

KURSENS MÅL

- ✓ simma 10 meter ryggsim på grunt och djupt vatten
- ✓ simma 10 meter bröstsim eller crawl på grunt och djupt vatten

SIMMÄRKEN



SKÖLDPADDAN



BLÄCKFISKEN



SILVERPINGVINEN



GULDPINGVINEN



BADDAREN GUL

Om

Här fortsätter vi öva på vattenvanan och börjar lära oss simma. Vi fortsätter att öva på att röra oss i vattnet, flyta på mage och rygg samt vända oss från ryggläge till magläge utan att röra botten.

Vi övar även benspark i både rygg- och magläge och börjar simma med både armtag och bentag. Målet är att kunna simma 10 meter bröstsim/crawl och 10 meter ryggsim på grunt och djupt vatten.

Undervisningen sker först på grunt vatten och senare även på djupt vatten.



SIMKUNNIGHET · FORTSÄTTNING

KROKODIL RÖD

Teknik, uthållighet och trygghet på djupt vatten.

ÅLDER

8–14 år

FÖRKUNSKAPER

Trygg på djupt vatten, 10 meter ryggsim samt 10 meter bröstsim eller crawl på djupt vatten

KRAV

Förälder/assistent med i vattnet hela lektionen

KURSENS MÅL



simma 200 meter, varav 50 meter ryggsim

SIMMÄRKEN



SILVERFISKEN



GULDFISKEN



JÄRNMÄRKET



BRONSHAJEN



SILVERHAJEN



GULDHAJEN



SIMBORGARMÄRKET

Om

Här fortsätter vi utveckla simteknik i alla fyra simsätt och övar på att simma längre sträckor. Fokus ligger på att förbättra teknik, uthållighet och trygghet på djupt vatten.

Undervisningen sker på djupt vatten.