

Baddaren 5-7 år

Baddaren är en grupp för barn som inte har någon som helst vattenvana. Med vattenvana menas att man ska kunna flyta på mage och rygg och känna sig säker i vattnet när vi gör olika övningar.

För att nå målen som är uppsatta i Baddaren tränar vi mycket vattenvana för att få barnet att känna sig säker i vattnet och våga göra övningarna mer och mer själv. Vi jobbar därför efter simningens ABC som innebär andas, doppa, hoppa, glida, flyta, förflytta, rotera och balansera i vattnet.

Detta gör vi genom att börja varje lektion med en uppvärmnings lek där man går igenom de olika momenten på ett eller annat sätt. Sedan kör vi övningar så som att glida, flyta och tränar bensparkar med hjälp av kanten och olika flythjälpmedel i början som vi sedan tar bort efter hand när vi känner att barnen är redo.

I början på terminen kommer fokuset ligga på att få barnen att doppa huvudet, flyta mage och rygg samt glida på mage för att sedan kunna lägga på bensparkar.

Denna grupp simmar på 80 cm och vi simmar utan simglasögon i denna grupp.

Märken: Baddaren Blå & Baddaren Grön

Om man ej klarat gruppen men är över 7 år är det Krokodilen Steg 1 som gäller.

Om man klarar gruppen så är det Sköldpaddan för barn under 7 år och Krokodilen steg 1 för barn över 7 år.

Sköldpaddan 5-7 år

I Sköldpaddan ska man ha klarat av målen som är i baddaren vilket är: bubbla med näsan och munnen, doppa huvudet, hoppa från kanten, flyta på mage 5 sekunder, flyta rygg 5 sekunder, glida på mage med huvudet ner i vattnet och benspark på mage ca 5 meter. Om man ej klarat dessa mål kommer man skickas ner till baddaren.

Här kommer fokus handla mycket om att rotera från mage till rygg på olika vis samt att vi kommer fokusera mycket på att förflytta oss i vattnet på både mage och på ryggen. Det blir övningar som bensparkar i pilen på både mage och rygg för att få till vattenläget samt de raka fina bensparkarna som vi är ute efter. Här tränas det även på armtagen i crawl och rygg. Samt att kunna andas i crawl vid behov utan att ställa sig upp.

I början av terminen kommer huvudfokus vara att få till bensparkarna på både mage och rygg för att det ska bli lättare för barnen att efter hand lägga på armtagen samt andningen när de simmar crawl.

Denna grupp simmar på 80 cm och vi simmar utan simglasögon.

Märken: Sköldpaddan & Bläckfisken

Om man ej klarat gruppen men är över 7 år så är det Krokodilen steg 1 som gäller.

Om man klarar gruppen så är det Pingvinen som gäller om de är under 7 år och om de är över 7 år så är det Krokodilen steg 2 som gäller.

Pingvinen 5-8 år

I Pingvinen ska man ha klarat målen i sköldpaddan som är: 5 meter crawl med andning åt sidan vid behov, 5 meter rygg, flyta 10 sekunder på rygg, flyta 10 sekunder på mage, flyta 10 sekunder på rygg och sedan rotera och flyta på mage, benspark i pilen på mage i 10 meter med andning åt sidan och pilen på rygg. Om man ej klarar dessa mål skickas man ner till sköldpaddan.

I denna grupp kommer vi lägga mycket fokus på att få till tre-takts andningen i crawl, korrekta bröstbentag, sammansatt bröstsim och andning vid behov i bröstsim. Vi kommer även fokusera mycket på att rotera från mage till rygg då vi i gruppen efter kommer sänka botten och då är det viktigt att barnen kan vända sig till ryggen om de behöver andas. Det blir övningar som crawl med platta, bröstbentag med platta för att få till bentagen samt stålmannen för att lära sig hur andningen på sidan ska se ut i crawl.

I början av terminen kommer fokuset handla mycket om stålmannen, roteringen från mage till rygg, flyta på rygg och bröstbentag.

Denna grupp simmar på 100 cm djup och vi simmar utan simglasögon.

Märken: Silver Pingvinen, Simsättsmärke Crawl 10 meter & Simsättsmärke Rygg 10 meter.

Om man ej klarar pingvinen och är över 7 år är det Krokodilen steg 2 som gäller.

Om man klarar gruppen och är under 8 år så är det Späckhuggaren som gäller, är man äldre än 8 år så är det Krokodilen steg 2 som gäller.

Späckhuggaren 5-9 år

I Späckhuggaren ska man ha klarat målen i Pingvinen som är: 10 meter crawl med tre-takts andning, 10 meter ryggsim, 5 meter bröstsim (andning vid behov), flyta rygg 20 sekunder och simma i pilen på mage, när man behöver andas vänder man sig till rygg. Klarar man inte dessa mål skickas man ner till pingvinen.

Här kommer leken att plockas bort för att istället ersättas med lite roligare simövningar i slutet så som delfin sim (fjärilskickar) eller Snurre pilen (barnen ligger i pilen och snurrar runt sin egen axel).

I denna gupp fokuserar vi på att förbättra tekniken i de tre olika simsätten för att de ska känna sig tryggare att simma på djupt vatten. Mycket fokus på tre takts andning, rotationen från mage till rygg men också mycket fokus på bröstsimstekniken då de inte har kört bröstsim så länge.

Denna grupp börjar simma på 100 cm djup för vi sedan ska sänka varannan vecka med 10 cm. I denna grupp får man ha simglasögon men vissa lektioner kommer köras utan simglasögon.

Märken: Guld Pingvinen, Baddaren Gul & Simsättsmärke Bröst 10 meter.

Om man ej klarar Späckhuggaren och är över 9 år så är det Krokodilen steg 2 som gäller.

Om man klarar gruppen så är det fisken som gäller.

Fisken 5-12 år (5-9 år och 9-12 år)

I Fisken ska man ha klarat målen i späckhuggaren som är: 15 meter crawl med tre-takts andning, 15 meter ryggsim, 10 meter bröstsim, hoppa från kanten, flyta på rygg i 30 sekunder och simma i pilen på mage, rotera till rygg för att andas. Om man ej klarar dessa mål skickas man ner till späckhuggaren.

Här kommer fokus ligga på att hålla tekniken i de olika simsätten längre distanser för att så småningom orka simma längre. Även här är de mycket teknik träning så som stålmannen, pilen på mage/rygg, rotation, bröstbentag och bröstsim andning. I fisken kommer vi även börja träna på att dyka och göra kullerbyttor i vattnet för att de sedan i medley 1 ska kunna bygga på startar och vändningar.

Denna grupp börjar simma på 130 cm för att sedan sänka botten. I denna grupp får man ha simglasögon men vissa lektioner kommer köras utan simglasögon.

Märken: Silver fisken, guld fisken & Järnmärket

Om man ej klarar gruppen och är över 12 år är det simskola 12-15år som gäller.

Om man klarar gruppen går man vidare till Medley 1 och man blir en del av föreningen.

Krokodilen steg 1 7-12 år (7-9 år och 9-12 år)

I Krokodilen steg 1 behöver man inte ha några förkunskaper alls för att gå och den vänder sig till barn mellan 7-12 år som ej har någon vattenvana. Med vattenvana menas att man ska kunna flyta på mage och rygg och känna sig säker i vattnet när vi gör olika övningar.

För att nå målen som är uppsatta i krokodilen steg 1 tränar vi mycket vattenvana för att få barnet att känna sig säker i vattnet och våga göra övningarna mer och mer själv, Vi jobbar därför efter simningens ABC som innebär andas, doppa, hoppa, glida, flyta, förflytta, rotera och balansera i vattnet.

I början på terminen kommer fokuset ligga på att få barnen att doppa huvudet, flyta mage och rygg samt glida på mage för att sedan kunna lägga på bensparkar.

Vi kommer även fokusera mycket på att rotera från mage till rygg på olika vis samt att förflytta oss i vattnet på både mage och på ryggen. Det blir övningar som bensparkar i pilen på både mage och rygg för att få till vattenläget samt de raka fina bensparkarna som vi är ute efter. Här tränas det även på armtagen i crawl och rygg. Samt att kunna andas i crawl vid behov utan att ställa sig upp.

Denna grupp simmar på 100 cm djup och vi simmar utan simglasögon.

Märken: Baddaren Grön, Baddaren Blå, Sköldpaddan och Bläckfisken

Om man inte klarar av Krokodilen steg 1 och är över 12 år så är det simskola 12-15år som gäller.

När man klarat Krokodilen steg 1 och är under 12 år så är det Krokodilen steg 2 som gäller. Är man över 12 år så är det Simskola 12-15 år.

Krokodilen Steg 2 7-12 år (7-9 år och 9-12 år)

I Krokodilen steg 2 ska man ha klarat målen i sköldpaddan eller Krokodilen steg 1 som är: 5 meter crawl med andning åt sidan vid behov, 5 meter ryggsim, flyta 10 sekunder på rygg, flyta 10 sekunder på mage, flyta 10 sekunder på rygg och sedan rotera och flyta på mage, benspark i pilen på mage i 10 meter med andning åt sidan och pilen på rygg. Om man ej klarar dessa mål skickas man ner till Krokodilen steg 1.

I denna grupp kommer vi lägga mycket fokus på att få till tre-takts andningen i crawl, korrekta bröstbentag, sammansatt bröstsim och andning vid behov i bröstsim. Vi kommer även fokusera mycket på att rotera från mage till rygg då vi i gruppen efter kommer sänka botten och då är det viktigt att barnen kan vända sig till ryggen om de behöver andas. Det blir övningar som crawl med platta, bröstbentag med platta för att få till bentagen samt stålmannen för att lära sig hur andningen på sidan ska se ut i crawl.

Vi fokuserar även på att förbättra tekniken i de tre olika simsätten för att de ska känna sig tryggare att simma på djupt vatten. Mycket fokus på tre takts andning, rotationen från mage till rygg men också mycket fokus på bröstsimstekniken då de inte har kört bröstsim så länge.

Här kommer leken att plockas bort för att istället ersättas med lite roligare sim övningar i slutet så som delfin sim (fjärilskickar) eller Snurre pilen (barnen ligger i pilen och snurrar runt sin egen axel).

Vi börjar simma på 100 cm djup för att sedan sänka varannan vecka med 10 cm. I denna grupp får man ha simglasögon men vissa lektioner kommer köras utan simglasögon.

Märken: Bläckfisken, Pingvinen Silver, simsättsmärke crawl och simsättsmärke rygg.

Om man inte klarar krokodilen steg 2 och är över 12 år så är det simskola 12-15 år som gäller.

När man klarat krokodilen steg 2 så är det fisken som gäller. Är man över 12 år så är det simskola 12-15 år som gäller.

Simskola 12-15 år

Är en grupp för barn som inte klarat av målen simningen i skolan, man kan vara allt från nybörjare till att kunna grunderna i simning men kanske inte har orken samt tekniken.

Här övar vi från grunden så att barnet får vattenvana och känner sig trygg i vattnet för att sedan lära ut mer teknik för att orka simma längre distanser. Denna grupp är väldigt individ anpassad så det är bra att tala om för simläraren vart barnet ligger i simningen. Så ert barn kan få den bästa möjliga utvecklingen.

Målet i denna grupp är att simma 200 meter varav 50 meter på rygg, vilket också är definitionen av simkunnighet i Sverige.

Gruppen simmar på mellan 100-150 cm djup beroende på vilken bassäng man bokar sig till. Vi simmar även utan simglasögon i början då det är viktigt att kunna få vatten i ögonen. Sedan avgör simläraren om simglasögon ska användas.