

## Välkommen till en ny termin med SS04 Medley

Nedan följer information om de olika nivåerna i SS04 Medley. Medley består av 2 nivåer. Verksamheten följer på ett ungefär skolterminens upplägg med träningsuppehåll under skollov så som Sport-, Påsk-, sommar-, höst- och jullov. Aktivitetsavgiften baseras på ett minimiantal av 14 aktiviteter per vår- respektive hösttermin, med undantag för grupper som börjar för nya simmare från simskolan, då kan antal och avgift avvika (se hemsidan för uppdaterad version om detta).

### **Medley 1. (M 1."gruppsiffra")**

Tränings tid: 15 minuter på land följt av 45 minuter i vattnet en gång per vecka.

#### **Övergripande riktlinjer:**

- Testa på fritidssysselsättningen simning med glädje och gemenskap.
- På "landträningen" öva på kroppskontroll, smidighet samt "gemenskapslekar".
- Kontinuerligt öva på grundfärdigheter i vattnet. Glida, flyta, benspark, andning, balanskontroll och grepp.
- Att varje träning beröra ryggsim, frisim, bröstsim samt kickar.
- Förbereda för att möjliggöra deltagande på interna arrangemang (Märkesjakten).

#### **Tränarnas ansvar:**

Att skapa en trygghetskänsla för alla som är på träningen där man berömmar och visar på positiva och ibland utmanade övningar för att lekfullt stimulera till utveckling. Se simmarna för var de är i sin individuella utveckling och kunna motivera dem där de är i sin utveckling.

#### **Föräldrarnas och simmarens ansvar:**

Att stötta och uppmuntra samt aktivt lyssna på och efter bästa förmåga göra som tränarna säger. Vara positivt inställda till simningen och dess utvecklingsprocess. Vara väl förberedd, i tid, med rätt utrustning inför varje träning och evenemang inom simningen. Att på ett konstruktivt sätt kommunicera med tränare samt ansvariga inom simningen om eventuella svårigheter och negativa så väl som positiva upplevelser.

### **Medley 2. (M2."gruppsiffra")**

Tränings tid: 15 minuter på land följt av 45 minuter i vattnet två gånger per vecka.

#### **Övergripande riktlinjer:**

- Få tuffare utmaningar inom simningen med fortsatt glädje och gemenskap som grundfokus.
- På landträningen fortsatt öva på kroppskontroll, smidighet och gemenskapslekar samt bålstyrka.
- Vidareutveckla baskunskaper samt mer sammansatt simning i alla fyra samsätt.
- Kontinuerligt deltagande på Märkesjakten.
- Större fokus på starter och vändningar.

#### **Tränarnas ansvar:**

Utöver nämnda tränaransvarsområden under Medley 1 även vidare utveckling med fokus på sammansatt simning i glädjefulla "serier". Vara med och coacha simmarna fram till, inför, under och efter Märkesjakten.

#### **Föräldrarnas och simmarens ansvar:**

Utöver tidigare nämnda ansvarsområden även visa på tydliga ambitioner att ytterligare vilja utvecklas inom simningen oavsett om det är att nå vissa tävlingsmål eller att utveckla sin simfärdighet. Visa en mogenhet för att kunna ta instruktioner och utveckla sin simning genom mer fokuserat arbete. Visa en vilja av att delta på Märkesjakten.