

Välkomna till Svanesunds Simskola 2021!

Nedan finns alternativ på grupper som kommer att erbjudas för simskolan. Gruppindelningarna görs utifrån deltagarnas simkunnighet, respektive vattenvana. Samma som förra året erbjuder vi även Crawlkurs, vilket är en separat simgrupp för alla åldrar. Utöver simgrupperna finns det märkestagning för simkunniga, där deltagarna får ta valfria märken.

Välkomna!

Grupper	Märken
<p>Simgrupp - Baddaren</p> <p><i>Förkunskaper: Inga förkunskaper krävs.</i></p> <p>Vi arbetar tillsammans med vattenvana och för att nå kraven för alla tre simmärkena baddaren, grön, blå och gul.</p>	<p>Baddaren Grön</p> <p>Doppa Märkestagaren ska doppa hakan och ena örat under vattnet. Detta upprepas fem gånger för varje sida.</p> <p>Bubbla Märkestagaren ska andas in, hålla andan och blåsa ut i vattenytan med hakan i vattnet, alternativt blåsa en pingisboll i vattenytan. Upprepas fem gånger.</p>  <p>Baddaren Blå</p> <p>Doppa Märkestagaren ska doppa huvudet under vattnet fem gånger.</p> <p>Bubbla Märkestagaren ska andas in, hålla andan och blåsa ut under vattnet. Upprepas fem gånger.</p> <p>Glida I vattnet fem sekunder med framsträckta och raka armar, ansiktet ska vara under vattenytan. Frånskjut får göras och provet kan utföras där märkestagaren bottnar. Handstöd med platta får användas. Upprepas fem gånger.</p> 

	<p>Baddaren Gul</p> <p>Hoppa Märkestagaren ska hoppa i från kant eller brygga på djupt vatten fem gånger.</p> <p>Bubbla Märkestagaren ska andas in, hålla andan och blåsa ut under vattnet. Upprepas fem gånger på djupt vatten.</p> <p>Glida I vattnet fem sekunder med framsträckta och raka armar, ansiktet ska vara under vattenytan. Frånskjut får göras och provet ska utföras där märkestagaren inte bottnar. Handstöd med platta får användas. Upprepas fem gånger.</p> 
<p>Simgrupp – Bläckfisken</p> <p><i>Förkunskaper: Deltagaren ska ha klarat av simkraven för baddaren gul (se ovan).</i></p> <p>Vi arbetar tillsammans mot märket Bläckfisken och/eller Sköldpaddan för att lära oss simma bröstsim och att stärka vattenvanan.</p>	<p>Bläckfisken</p> <p>Simma Simma fem meter valfritt simsätt på grunt vatten.</p>  <p>Sköldpaddan</p> <p>Flyta På grunt vatten ska märkestagaren flyta fem sekunder i ryggläge, därefter göra en rotation från ryggläge till magläge utan att röra botten.</p> 

<p>Simgrupp – Silverpingvinen</p> <p><i>Förkunskaper: Deltagaren ska ha klarat av simkraven för märket Bläckfisken och Sköldpaddan (se sid 2).</i></p> <p>Vi arbetar tillsammans mot märket Silverpingvinen och Silverfisken.</p>	<p>Pingvinen Silver</p> <p>Simma 10 meter valfritt simsätt på grunt vatten.</p> <p>Flyta 10 sekunder på grunt vatten.</p> <p>Hoppa Från kant eller brygga på grunt vatten.</p> <p>Doppa På grunt vatten, hämta föremål från botten med båda händerna.</p> 
<p>Simgrupp – Guldfisken</p> <p><i>Förkunskaper: Deltagaren ska ha klarat av simkraven för märket Silverfisken (se ovan).</i></p> <p>Vi arbetar tillsammans mot märket Guldfisken.</p>	<p>Guldfisken</p> <p>Simma 25 meter valfritt simsätt på djupt vatten.</p> <p>Dyka Från kant eller brygga på djupt vatten.</p> 
<p>Simgrupp – Crawl</p> <p><i>Förkunskaper: Deltagaren ska kunna</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Simma 200m på djupt vatten</i> • <i>Flyta</i> • <i>Doppa huvudet</i> <p>Deltagaren får gärna medta egna simglasögon samt badmössa då detta kommer att underlätta träningen.</p>	

