



SIMSKOLA

MASS simskola består av 6 olika nivåer plus två nivåer för äldre barn. Förkunskaperna för varje nivå är målen för tidigare nivå. Mer information om varje nivå går att hitta på vår hemsida. Alla hrupper har ett lektionstillfälle per vecka.



Är ditt barn 7 år eller äldre och möter förkunskaperna för Baddaren rekommenderar vi nivån Steg 1 istället. Info om Steg 1 finner du på nästa sida.

Ålder: Från 4 år **Lektionstid:** 30min **Bassängsplats:** Varmvattensbassäng

Bassäng djup: 77cm (Träning på 122cm vid ca 3 tillfällen/termin)

Förkunskaper: Vara mogen att vara själv i bassängen tillsammans med andra barn och instruktörer. Inga föräldrar med i vattnet.

Det här övar vi på: Att ha roligt och känna trygghet i vattnet. Vi tränar också mycket på att flyta och glida i rygg- och magläge och hur man säkert ställer sig upp från en vågrätt position.

Mål:

- Bubbla med mun och näsa under vattenytan
- Doppa hela huvudet fem gånger i direkt följd
- Flyta- och glida självständigt i ryggläge och magläge (med platta)
- Hoppa från kanten på grunt vatten



Är ditt barn 7 år eller äldre och möter förkunskaperna för Sköldpaddan rekommenderar vi nivån Steg 1 istället. Info om Steg 1 finner du på nästa sida.

Ålder: Från 4,5 år **Lektionstid:** 30min **Bassängsplats:** Varmvattensbassäng

Bassäng djup: 77cm (Träning på 122cm vid ca 3 tillfällen/termin)

Det här övar vi på: Vattenvana är fortsatt en viktig del och vi tränar mycket på att bubbla, flyta, hoppa. Vi börjar även sparka på rygg och mage. Att bli trygga på djupt vatten tränar vi genom att bubbla, hoppa och glida i mag- och ryggläge i en bassäng där barnen inte bottnar.

Mål:

- Roterar från rygg- till magläge och rotera från mage- till ryggläge utan att sätta ned fötterna på botten
- Simma 10 meter ryggbenspark på grunt vatten
- Vara trygg på djupt vatten (kunna bubbla, hoppa och glida i rygg- och magläge)
- Hämta föremål på botten med två händer (grunt vatten)



Är ditt barn 7 år eller äldre och möter förkunskaperna för Pingvinen rekommenderar vi nivån Steg 1 istället. Info om Steg 1 finner du på nästa sida.

Ålder: Från 5 år **Lektionstid:** 40min **Bassängsplats:** Varmvattensbassäng

Bassäng djup:

Pingvinen 77cm (Träning på 122cm vid ca 3 tillfällen/termin)

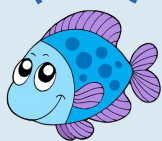
Pingvinen Djupt vatten 122cm vid varje tillfälle.

Det här övar vi på: Benspark på mage- och rygg byggs på med armtagen i både rygg- och magcrawl. Vi fortsätter träna på att bli trygga på djupt vatten och bygger på vattenvana med att simma upp mot 10 meter på rygg och mage.

Mål:

- Hämta föremål på botten med två händer (grunt vatten)
- Simma 10 meter med rotation och benspark
- Simma 10 meter rygg- och magcrawl på djupt vatten
- Hoppa självständigt på djupt vatten
- Flyta självständigt på djupt vatten minst 10 sekunder

FISKEN



Är ditt barn 8 år eller äldre och möter förkunskaperna för Fisken rekommenderar vi nivån Steg 2 istället. Info om Steg 2 finner du på nästa sida.

Ålder: Från 5,5 år **Lektionstid:** 40min **Bassängsplats:** 50meters bassängen

Bassäng djup: 120-180cm

Det här övar vi på: Första nivån på djupt vatten och vi inleder alltid med att bekanta oss med bassängdjupet genom att hoppa, doppa och flyta. Vi övar mycket på olika andningsövningar och fortsätter träna på rygg- och magcrawl. Bröstsimsbentag och dyk från låga kanten är nya moment i denna nivå.

Mål:

- Hämta föremål på botten med två händer (vid minst 120 cm djup)
- Simma 25 meter rygg- och magcrawl på djupt vatten
- Dyka från den låga kanten
- Kunna bröstsimsbentagen

KROKODILEN



Är ditt barn 8 år eller äldre och möter förkunskaperna för Krokodilen rekommenderar vi nivån Steg 2 istället. Info om Steg 2 finner du längre ner.

Ålder 6 år **Lektionstid:** 40min **Bassängsplats:** 50meters bassängen **Bassäng djup:** 120-180cm

Det här övar vi på: Fortsatt träning på rygg- och magcrawl, samt bröstsimsbentag. Efterhand simmar vi upp emot 100 meter utan vila. Fjärilskickar, stående dyk och kullerbyttor är återkommande moment för fortsatt träning på vattenvana.

Mål:

- Simma 100 meter i sträck, varav 50 meter ryggcrawl och 50 meter magcrawl.
- 25 meter bröstsimsbentag med platta
- Stående dyk från den låga kanten

HAJEN



Ålder 6 år **Lektionstid:** 40min **Bassängsplats:** Varierar

Bassäng djup: 120-180cm/120-360cm

Det här övar vi på: Fortsatt träning på rygg- och magcrawl, samt bröstsim. Efterhand simmar vi upp emot 200 meter utan vila. Fjärilskickar, stående dyk och kullerbyttor är återkommande moment för fortsatt träning på vattenvana.

Mål:

- Kunna falla i vattnet och direkt simma 200 meter, varav minst 50 meter i ryggläge
- 25 meter sammansatt bröstsim
- Stående dyk från den höga kanten

VAD HÄNDER EFTER HAJEN?

Efter Hajen kan man fortsätta simma i teknikskolan. Teknikskolan riktar sig till barn som är simkunniga och som önskar fortsätta med simning som idrott, eller som bara vill simma för att må bra.

STEG 1 & 2 RIKTAR SIG TILL BARN SOM BÖRJAR SIMSKOLAN LITE SENARE (FRÅN 7-8 ÅR).

STEG 1&2



STEG 1

Ålder Från 7 år **Lektionstid:** 40min **Bassängsplats:** Varierar

Bassäng djup:

Steg 1 77cm (Träning på 122cm vid ca 3 tillfällen/termin)

Steg 1 Djupt vatten 122cm vid varje tillfälle.

Det här övar vi på: Bubbla, flyta, hoppa och röra oss i olika riktningar i vattnet, samt benspark och rygg- och magcrawlsarmtag.

Mål (motsvarar Pingvinen):

- Vara trygga i vattnet (även på djupt vatten); kunna bubbla under vattenytan, doppa huvudet, flyta och glida i rygg- och magläge, samt hoppa
- Simma 10 meter rygg- och magcrawl på djupt vatten

STEG 2

Ålder Från 8 år **Lektionstid:** 40min **Bassängsplats:** 50meters bassängen **Djup:** 120-180cm

Det här övar vi på: Vattenvana på djupt vatten (mycket olika andningsövningar), rygg- och magcrawl, bröstsimsbentag, samt dyk från den låga kanten.

Mål (motsvarar Fisken/Krokodilen):

- Hämta föremål på botten med två händer (vid minst 120 cm djup)
- Simma 25-100 meter rygg- och magcrawl på djupt vatten
- Dyka från den låga kanten
- Kunna bröstsimsbentagen