

SIM- OCH TEKNIKSKOLAN

NIVÅBESKRIVNINGAR

PLASK & LEK

Plask & lek är nybörjargrupper för yngre barn, där en vuxen alltid är med i vattnet. Kursen omfattar lek och vattenvana.

SIMSKOLA

MASS simskoleprogram omfattar undervisning från nybörjarnivå till barnen uppnått simkunnighet. Vi lägger stor vikt vid vattenvana och en korrekt simteknik. All undervisning sker utan föräldrar med i vattnet.

SENARE START

Senare start är simskolegrupper för barn som börjar när de är lite äldre. Dessa grupper rekommenderar vi barn från 7 år, som inte tidigare gått i simskola.

TEKNIKSKOLA

I teknikskolan utvecklar vi simtekniken i alla fyra samsätten och introducerar tävlingsmoment likt starter och vändningar. För att börja i teknikskolan måste man vara simkunnig.

TRÄNING-TÄVLING

MASS har flera olika tränings- och tävlingsgrupper, som är indelade efter ålder och nivå. På MASS hemsida kan ni läsa mer om de olika grupperna. Barn äldre än 10 år fortsätter till en träningsgrupp efter Teknik 1.



	NIVÅ	LEKTIONSTID	INNEHÅLL & MÅL
	PLASK & LEK 2-4 ÅR	30 MIN	Tillsammans med en förälder i vattnet övar vi på att ha roligt och känna trygghet i vattnet. Målet är att bli trygga med att bubbla och doppa huvudet, samt flyta- och glida självständigt i rygg- och magläge.
	BADDAREN 4-7 ÅR	30 MIN	Vi övar på att ha roligt och känna trygghet i vattnet. Målet är att bli trygga med att bubbla och doppa huvudet, samt flyta- och glida självständigt i rygg- och magläge. Vi tränar även på att hoppa och ta sig upp för kanten.
	SKÖLDPADDAN 4-7 ÅR	30 MIN	Vattenvana är fortsatt en viktig del och vi tränar mycket på att bubbla, doppa, hoppa, flyta, glida och rotera, även på djupt vatten. Målet är att kunna sparka självständigt på mage och rygg, samt simma med armarna på ryggen.
	PINGVINEN 4-7 ÅR	30/40 MIN	Vattenvana på djupt vatten är ett viktigt moment och vi tränar på att hoppa och flyta självständigt. Målet är att kunna simma korta sträckor självständigt på mage och rygg (mag- och ryggcrawl) på djupt vatten.
	FISKEN 5-8 ÅR	40 MIN	Nu sker all undervisning på djupt vatten. Dykningsmomentet introduceras, samt bröstsimsbentag. Målet är att vara helt trygg på djupt vatten och kunna simma 25 meter på mage och rygg (mag- och ryggcrawl).
	KROKODILEN 5-8 ÅR	40 MIN	Att simma längre sträckor utan vila börjar vi träna på i Krokodilen, genom att fortsätta slipa på tekniken i mag- och ryggcrawl. Vi tränar även mycket på bröstsimsbentagen. Målet är att simma 100 meter (50 på mage & 50 på rygg).
	HAJEN 6-9 ÅR	40 MIN	Vi väver samman allt vi tidigare tränat på. Vi övar vattenvana genom kullerbyttor och dyk och testar på att simma bröstsim. Målet är att uppnå simkunnighet: Kunna falla i vattnet och direkt simma 200 meter, varav minst 50 meter i ryggläge.
	STEG 1 7-10 ÅR	40 MIN	Vi väver samman momenten från nivåerna Baddaren, Sköldpaddan och Pingvinen. Stort fokus ligger på vattenvana och att bli trygg på djupt vatten. Målet är att kunna simma korta sträckor självständigt på mage och rygg på djupt vatten.
	STEG 2 8-12 ÅR	40 MIN	Vi väver samman momenten från nivåerna Fisken och Krokodilen. Vattenvana på djupt vatten är en viktig del. All undervisning sker på djupt vatten. Målet är att kunna simma mellan 25-100 meter på mage och rygg.
	TEKNIK 1 6-12 ÅR	60 MIN	Vi tränar på tekniken i alla fyra samsätten: Fjäril, ryggsim (ryggcrawl), bröstsim och frisisim (magcrawl), med fokus på benrörelsen och andningsmomenten. Teknikträningen varvas med lek, tävlingsinslag och längre simdistanser.
	TEKNIK 1 CRAWL 6-12 ÅR	60 MIN	Detta är en grupp liknande Teknik 1, men med fokus på att lära ut crawlsimsätten från grunden. Denna grupp riktar sig till barn som enbart lärt sig bröst- och ryggsim i simskolan.
	TEKNIK 2 6-10 ÅR	2x 60 MIN	Fortsatt träning på tekniken i alla fyra samsätten, med fokus på sammansatt simning med god teknik. Vi introducerar även start- och vändningsmomenten. Teknikträningen varvas med lek, tävlingsinslag och längre simdistanser.