

KURSPLAN FÖR SIMSKOLEVERKSAMHETEN
NORRKÖPINGS KAPPSIMNINGSKLUBB
Simskola 11.00 lördag

Förkunskaper: 6 års gräns. Har Vattenvana

Mål: Kunna kombinera armtag och bentag för bröstsim för att klara av att simma 10 meter bröstsim.

Genomförande: 15 Lektioner à 40 minuter i undervisningsbassängen + 25 meters bassängen.

Märken att ta: Baddaren blå, eventuellt Baddaren gul. Silver- och Guldgrodan.

Lektionsmall:

- Samling sittandes på bänken vid undervisningsbassängen för upprop
- Torrsim
- Träna bentag vid stången
- Träna i Undervisningsbassängen med olika hjälpmedel
- Klädsim
- Avslut: Samling sittandes på bänken vid undervisningsbassängen för att säga "Hej då" och eventuellt ge information (inräkning av barnen)

Vi arbetar med individuell undervisning i största möjliga mån.

KURSPLAN FÖR SIMSKOLEVERKSAMHETEN
NORRKÖPINGS KAPPSIMNINGSKLUBB
Teknik 08.30 lördag

Förkunskaper: 10 meter bröstsim utan hjälpmedel

Mål: Att kunna simma 25 meter bröstsim på djupt vatten och 10 meter ryggsim på djupt vatten.

Genomförande: 15 lektioner á 40 minuter i undervisningsbassängen + 25 meters bassängen.

Märken att ta: Silverfisk och Guldfisk. Järnmärket och Bronsmärket.

Lektionsmall:

- Samling sittandes på bänken vid undervisningsbassängen för upprop
- Dela in i olika märkes grupper
- Bröstsim/Ryggsim
- Klädsim
- Livräddning
- Crawl, förkunskaper
- Hinderbana
- Avslut: Samling på bänken vid undervisningsbassängen för att säga "Hej då" och eventuellt ge information (inräkning av barnen)

Vi arbetar med individuell undervisning i största möjliga mån.

KURSPLAN FÖR SIMSKOLEVERKSAMHETEN
NORRKÖPINGS KAPPSIMNINGSKLUBB
Teknik 09.20 lördag

Förkunskaper: Kunna simma 25 meter bröstsim utan hjälpmedel.

Mål: Kunna simma 50 meter bröstsim på djupt vatten och 25 meter ryggsim på djupt vatten.

Genomförande: 15 lektioner á 40 minuter i undervisningsbassängen + 25 meters bassängen.

Märken att ta: Bronsmärket och Silvermärket.

Lektionsmall:

- Samling sittandes på bänken vid undervisningsbassängen för upprop.
- Dela in i olika märkes grupper
- Bröstsim/Ryggsim
- Klädsim
- Livräddning
- Crawl
- Avslut: Samling sittandes på bänken vid undervisningsbassängen för att säga "Hej då" och eventuellt ge information (inräkning av barnen)

Vi arbetar med individuell undervisning i största möjliga mån.

KURSPLAN FÖR SIMSKOLEVERKSAMHETEN
NORRKÖPINGS KAPPSIMNINGSKLUBB
Teknik 10.10 lördag

Förkunskaper: Kunna simma 50 meter bröstsim på djupt vatten och 25 meter ryggsim på djupt vatten.

Mål: Kunna ta Vattenprovet, kunna simma 150 meter bröstsim och 50 meter ryggsim.

Genomförande: 15 lektioner á 40 minuter i undervisningsbassängen + 25 meters bassängen.

Märken att ta: Silvermärket, Kandidat och Magistrarna.

Lektionsmall:

- Samling sittandes på bänken vid undervisningsbassängen för upprop.
- Dela in i olika märkes grupper
- Bröstsim/Ryggsim
- Klädsim
- Livräddning med Isflaksträning, 112 och konstgjordandning.
- Crawl
- Hinderbana
- Motionssim
- Vattenprovet
- Tävlingsbröstsim
- Avslut: Samling sittandes på bänken vid undervisningsbassängen för att säga "Hej då" och eventuellt ge information (inräkning av barnen)

Vi arbetar med individuell undervisning i största möjliga mån.