

Vi kommer till termin 2012:1 byta namn på våra grupper. Allt i enlighet med en "En Svensk Simlinje".

"En Svensk Simlinje" är en utarbetad kursplan från Svenska Simförbundet. Att byta namn på grupperna är ett steg till att bli en Guldcertifierad förening.

## **KURSPLAN FÖR SIMSKOLEVERKSAMHETEN**

### **NORRKÖPINGS KAPPSIMNINGSKLUBB**

#### **BADDAREN 1 (PLASK & LEK)**

**Förkunskaper:**

Våga bada i undervisningsbassängen utan vårdnadshavare/vuxen.  
Minst 4 år.

**Mål:**

Baddaren blå. Ge barnet vattenvana och förberedelser att delta i simskola. Våga flyta på mage och på rygg med hjälpmedel. Övningar med crawlbenspark ingår i kursen.

**Märken att ta:**

Baddaren blå, eventuellt Baddaren gul.

**Genomförande:**

-15 lektioner á 30 minuter i undervisningsbassängen.

#### **BADDAREN 2 (SIMSKOLA 1)**

**Förkunskaper:**

Baddaren blå. Barnet är vattenvant, d.v.s. vågar doppa huvudet och kan flyta på mage och rygg med hjälpmedel. Testat crawlbenspark.

**Mål:**

Kunna kombinera armar och ben på crawl med huvudet ner i vattnet.  
Kunna flyta på mage (huvudet ner i vattnet) och på rygg utan hjälpmedel.  
Kunna bröstsimsbentag.

**Märken att ta:**

Sköldpaddan, Baddaren Gul, Livbojen blå (klädsimsmärke).  
Baddaren blå, för de som ej gått plask och lek.

**Genomförande:**

-15 lektioner á 40 minuter i undervisningsbassängen.

## PINGVINEN 1 (SIMSKOLA 2)

### **Förkunskaper:**

Kunna kombinera armar och ben på crawl med huvudet ner i vattnet.  
Kunna flyta på mage (huvudet ner i vattnet) och rygg utan hjälpmedel.  
Testat bröstsimbentag.

### **Mål:**

10 meter crawl, kunna kombinera armtag och bentag på bröstsim med huvudet ovanför vattnet, testat livräddningsryggsim och tävlingsryggsim.

### **Genomförande:**

-15 lektioner á 40 minuter i undervisningsbassängen.

### **Märken att ta:**

Silvergrodan, Guldgrodan, Silverpingvinen, Livbojen röd (klädsimsmärke).

## PINGVINEN 2 (BRÖSTSIMSKOLA)

### **Förkunskaper:**

10 meter crawl, kunna kombinera armtag och bentag på bröstsim med huvudet ovanför vattnet, testat livräddningsryggsim och tävlingsryggsim.

### **Mål:**

10 meter bröstsim utan hjälpmedel med huvudet ovanför vattnet, 10 meter crawl med andning åt sidan, 10 meter tävlingsryggsim.

### **Genomförande:**

-15 lektioner á 40 minuter i undervisningsbassängen.

### **Märken att ta:**

Guldpingvinen, Silverfisken, Guldfisken, Livbojen röd (klädsimsmärke)

## **HAJEN 1 (Crawlskola 1)**

### **Förkunskaper:**

10 meter bröstsim utan hjälpmedel med huvudet ovanför vattnet, 10 meter crawl med andning åt sidan, 10 meter tävlingsryggsim.

### **Mål:**

50 meter bröstsim, 25 meter tävlingsryggsim, 25 meter crawl med andning åt sidan, tretaktsandning i lilla bassängen, 10 meter livräddningsryggsim, 200 meter valfritt simsätt, dyka, streamlinefrånskjut rygg och mage, voltvändning crawl och rygg. Deltagit i Tvärsim och Examensim.

### **Genomförande:**

15 lektioner á 40 minuter i undervisningsbassängen.

### **Märken att ta:**

Järnmärket, Livbojen grön (klädsimsmärke),

## **HAJEN 2 (Crawlskola 2)**

### **Förkunskaper:**

50 meter bröstsim, 25 meter tävlingsryggsim, 25 meter crawl med tretaktandning, 10 meter livräddningsryggsim, 200 meter valfritt simsätt, dyka, streamlinefrånskjut rygg och mage. Deltagit i Tvärsim och Examensim.

### **Mål i 25:an:**

200 meter bröstsim, 50 meter crawl med voltvändning, 50 meter tävlingsryggsim, crawlvändning, testat ryggsimsvändning och bröstsimsvändning, 25 meter livräddningsryggsim, finslipa dyk. Deltagit i Tvärsim och Examensim.

### **Mål i undervisningsbassängen: (Gäller endast Hajen 2:2)**

2 längder bröstsim med vändning inkl undervattensdraget.  
2 längder fjärilskick

### **Genomförande:**

15 lektioner á 40 minuter i undervisningsbassängen (Gäller endast Hajen 2:2), 15 lektioner á 45 minuter i 25:an inkl. Tvärsim och Examensim.

### **Märken att ta:**

Hajen Brons, Hajen Silver, Bronsmärket, Simborgarmärket, Hajen Guld.

# Medley-Teknikskola

## **Förkunskaper:**

200 meter bröstsim, 50 meter crawl med voltvändning, 50 meter tävlingsryggsim, crawlvändning, testat ryggsimsvändning, 25 meter livräddningsryggsim. Finslipat dyk. Deltagit i Tvärsim och Examensim.

## **Mål:**

Fjärilskickar 15 meter med/utan platta, 100 meter bröstsim med vändning och streamlinefrånskjut med undervattensdraget vid start och ev. efter första vändningen, ryggsimsvändning. Deltagit i Examensim och ÖKM.

## **Genomförande:**

15 lektioner á 60 minuter i undervisningsbassängen, 15 lektioner á 55 minuter i 25:an.

# Medley-Teknikskola Forts.

## **Förkunskaper:**

Fjärilskickar 15 meter med/utan platta, 100 meter bröstsim med vändning och streamlinefrånskjut med undervattensdraget vid start och ev. efter första vändningen. Deltagit i Examensim och ÖKM.

## **Mål:**

50 meter medley (byte 12,5 meter), 75 meter medley (exkl. fjäril), 50 meter tävlingsryggsim med start och voltvändning. Deltagit i Examensim och ÖKM.

## **Genomförande:**

15 lektioner á 60 minuter i undervisningsbassängen, 15 lektioner á 55 minuter i 25:an.