

Vad gör man/behöver man kunna i våra olika simgrupper.

Vi har inga åldersindelningar, här går vi efter kunskap så att alla ska kunna lära sig efter sitt behov.

Känns lite dumt att tex sätta en femåring som kan simma 400 meter i en grupp för femåringar som simmar 50 m.

Är man duktig ska man uppmuntras, vill man ta det lite lugnare så ska man få göra det.

Vi tvingar ingen att tävla, vill man bara träna så gör man det.

Nybörjare Grupper:

Plask och Sim: Här ska alla barn vara blöjfria

Man börjar med föräldragrupp där man får vara i med sina barn, sedan blir grupperna klara av mer våga vara i utan föräldrar ta baddaren, ta grodan osv. man blir indelad i olika grupper.

Lek och Sim: När man börjar simma här ska man ha klarat av 25 m.

Bröstsimm och ryggsimm är något som det jobbas och utvecklas med man lär sig simma längre och längre utan att stanna. Får även prova på crawl, lära sig att dyka m.m.

Tränings Grupper:

Crawl

Här är mycket att lära sig, bröstsimm och ryggsimm finns med sedan innan nu utvecklas alla samsätten. Teknik är jätteviktigt. Ca 4 tävlingar under våren

A-2

Dom simmare som tränar här, utvecklar sig en del fortfarande.

Speciellt fjärilsimm. Tränar i lagom dos och åker på en hel del tävlingar.

A-1

Här tränar dom som kan behärska alla samsätten, träningen är både hårdare med långa pass. Man åker på många tävlingar.

Detta Gäller För Alla Träningsgrupperna:

Teknikträning behöver alla speciellt grupper underifrån.

Starter och vändningar behöver alla grupper alltid öva på.