

# Terminsplanering Ryggsim/Frisim fortsättning

Vecka	Fokus	Tanke/Mål
1	Introduktion Balans, Ryggsim (ben)	<b>Introducering:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Första mötet kommer aldrig igen.</li> <li>• Alla känner sig välkomna.</li> <li>• Kolla av deltagarnas "förkunskaper".</li> <li>• Deltagarna ska vara glada när de går hem.</li> </ul>
2	Repetition Frisim	<b>Repetera till perfektion:</b> Tillåt endast simmarna att utföra övningarna på rätt sätt. Om några simmare har problem med en övning så vänta med den tills de är redo!
3	Repetition Ryggsim	
4	Repetition Frisim	
5	Repetition starter Ry & Fr	<b>Teknikintensiv:</b> Allt fokus på att bygga god teknik från grunden. Korta sträckor med god teknik + mycket feedback.
6	Frisim	
7	Ryggsim volter/vändningar	<b>Slutmål: 50m ryggsim och 50m frisim.</b>
8	Frisim volter/vändningar	
9	Repetition ryggsim	
10	Repetition frisim	
11	Ryggsim	
12	Frisim	
13	Repetition Ryggsim testa bröstsim	
14	Repetition Frisim testa fjärilsim	
15	Repetition	

Varje simträning/lektion bör ha en tydlig struktur. Här är ett exempel på hur det kan se ut (15min land + 45-60 min vatten). Lektionen planeras självklart innan den genomförs.

1: Starta med samling följt av uppvärmning på land. Grovmotoriska större rörelser som engagerar hela kroppen, armarna, benen, fötterna. Ex. springa, krypa, rulla, snurra och hoppa. -ca 10-15 min

2: Hoppa ner i vattnet och gör grundläggande grovmotoriska vattenvaneövningar /simning för att "komma igång". -ca 5-10 min

3: Teknikdel med främst nya övningar -ca 20-25 min

- CA 4-6 övningar. *Snabb genomgång (MAX 30 sekunder), sedan får de aktiva testa. Därefter görs övningen igen, eventuellt med förtydligande genomgång.*

- *Denna del kan även bestå av övningar som "simmarna bara testar"*

- *Simma korta distanser med rätt teknik!!*

4: Lek med syfte att på ett mer lekfullt sätt ta till sig kunskap -ca 5-10 min

5: Teknikdel (repetition) med redan tidigare inlärd moment/övningar -ca 5-15 min

- Syftet är att få de aktiva att själva tänka till (exempelvis "kommer du ihåg hur du gjorde övningen" eller "nu ska du göra övningen ännu finare än förra gången", detta så att deltagarna är engagerade)

- *Denna del kan även bestå av övningar som "simmarna bara testar"*

6: Avslutning i vattnet med någon enkel och rolig övning som innehåller utmanande moment, vilka gör att simmarna vill komma tillbaka nästa pass. -ca 5-10 min

7: Avsluta med återsamling av hela gruppen på land och gör en gemensam "hive five" eller liknande samt säg "vi ses på lördag" (eller när nu nästa tillfälle är).

Tänk alltid på Simningens ABC! Flyta, Roter, Förflytta, Balansera, Hoppa, Glida, Doppa, Andas!