

# Utbildningstimmar - översikt

Utbildningen består av tre delar med vardera 20 x 45 min.  
Delarna är fristående med fast innehåll och kan läsas i fri ordning.

Ämne	SA gul	SA blå	Plattformen
Träningslära	13	9	4
Tränarskap	2	4	16
Organisation	4		
Säkerhet		6	
Examination	1	1	
Summa:	20	20	20

# Simlinjeassistent gul - timplan

Ämne	Lektioner à 45 min
Träningslära:	
Mekanik – teori/praktik	2
Teknikinlärning i fyra simsätt - praktik	6
Simlinjen	4
Barns utveckling 4-7 år	2
Vattnets påverkan på kroppen	1
Simidrotterna - praktik	2
Organisation	2
Examination	1
Summa:	20

# Simlinjeassistent blå - timplan

Ämne	Lektioner à 45 min	Ämne	Lektioner à 45 min
Träningslära:		Säkerhet:	
Simningens ABC - praktik	4	Livräddning teori/praktik	3
Landträning - praktik	2	Säkerhet	1
Planering	3	Vatten och hygien	1
Tränarskap:		Medicin	1
Kommunikation	3	Examination	1
Simidrott och mångfald	1	Summa:	20

# Plattformen – timplan

## Arrangeras av SISU-distrikten

Ämne	Lektioner à 45 min
Träningslära – kondition, styrketräning, rörlighet, koordination	3
Idrottspsykologi – mentala processer	1
Tränarskap:	
Ledarskap	4
Pedagogik	3
Barns utveckling	4
Grupputveckling	1
Barnet och ungdomen i centrum	4
Summa:	20