

## 1: Samling, närvarokoll och uppvärmning på land (grovmotoriska större rörelser)

- Kroppsuppfattning
  - Roterar armarna åt olika håll (en framåt och en bakåt)
  - Hoppenergi – ex upphopp i streamline (spänna och slappna av i musklerna när man hoppar).
  - Utföra övningar på signal (ex hopp framåt, bakåt, höger, vänster, mage, rygg)
  - Stå i armhåvningsposition (fokusera på att det utförs med rätt teknik)
  - Gå på hälarna med fötterna vinklade utåt + andra varianter
  - Kullerbyttor framåt och bakåt
- Koordination
  - Sprattelgubben, Längdskidor, Slalom
  - Kombinera ovanstående övningar (ex längdskidsarmar med sprattelgubbe-ben)
  - Indianhopp (stå på ett ställe, hoppa upp med höger ben och vänster arm, byt arm och ben efter landning)
  - Flygande hunden (stå på knä och händer, lyft motsatt arm och ben)
- Balans
  - Hoppa på olika sätt (ett ben, högt, lågt, framåt, bakåt, sidan)
  - Stå på ett ben och blunda, byt ben
  - Hoppa på ett ben och blunda, byt ben
  - Flygplan (lyft ena benet till 90 grader i höft och knäled och sträck ut armarna framåt, därifrån luta dig framåt och sträck benet bakåt. Därefter tillbaka till utgångsläget med benet i 90 grader. Byt ben.)
- Smidighet
  - Sitta på huk med hela foten i golvet.
  - Plocka frukter (högt, lågt, sidan, lägga frukterna i korgen på marken)
  - Spagetti och köttbulle, växla mellan flera maträtter (varje maträtt har en rörelse), växla även tempot mellan bytet av maträtter
- Teknikövningar
  - Stå som en pil mot en vägg med armarna över huvudet och huvudet mellan armarna i streamline (kan någon få in hela svanken i väggen?)
  - Gå tre steg med rak kropp – upphopp i streamline
  - Kroppsrotation i ryggsim/frisim med armarna vid sidorna
  - Armtag i de olika samsätten
  - Bröstsimsbentag liggandes på mage
  - Bröstsimsarmtag med andning
  - Crawlarmtag med andning
  - Liggande benspark på rygg (benen ska vara raka och i luften, svanken i marken)
  - Benlyft (ligg på rygg och lyft benen rakt upp mot taket, håll emot på vägen ner, svanken i marken)
- Reaktion
  - Hopp på klapp-signal (utgå från olika lägen, ex stående, liggande, sittande på huk)
- Variationslekar/övningar
  - Springa i skogen/djungeln/till affären osv
  - Höga knän, spark i rumpan
  - Upphopp
  - Ge olika siffror för olika övningar (exempelvis siffran 1 betyder lägg dig ner, siffran 2 betyder snurra runt, siffran 3 betyder upphopp osv)

## 2: Komma igång i vattnet (grundläggande grovmotoriska rörelser) – ca 5-10 min

- Övningar kopplade till Simningens ABC:
  - Hoppa, exempelvis stå på ett led, hoppa i efter varandra i sitt namns första bokstav
  - Doppa, exempelvis Jojon; ner på botten, blås ut all luft och hoppa upp, andas i farten och direkt ner på botten igen. Eller Pumpen; på samma sätt men 2 & 2 håll varandra i händerna, när den ena är uppe är den andra nere.
  - Andas, exempelvis Krokodilandning (andas med vatten i munnen – vrid huvudet åt sidorna).
  - Flyta, exempelvis Flyta i 11 magläge och därefter i ryggläge
  - Rotera, exempelvis Flyta i 11 rotera över från ryggläge till magläge runt långa axeln eller Flyta i 11 rotera över från ryggläge till magläge runt kort axeln
  - Glida, exempelvis Frånskjut med snurr (glida + rotera)
  - Balansera, exempelvis Målet är balans i 11, jobba 2 & 2 för att uppnå detta. När detta uppnåtts, försök rubba varandras balans (putta lätt)
  - Förflytta, exempelvis enarmsryggsim

- **Sammansatt simning exempelvis:**

- 25 m ryggsim + 25 m frisim (nivå 1: ryggsim/frisim grund)
- 50 m valfritt + 25 m ryggsim + 25 m frisim (nivå 2: ryggsim/frisim fortsättning)
- 50 m ryggsim + 50 m meter bröstsim + 50 m frisim (nivå 3: bröstsim/fjärilsim grund)
- 100 m crawl + 75 m ryggsim + 50m bröstsim + 25 m fjärilsim (nivå 4: bröstsim/fjärilsim forts)

### 3: Övrigt att träna på / testa (övningar som inte står med i lektionsplaneringarna)

- Simningens ABC! (Flyta, Roter, Förflytta, Balansera, Hoppa, Glida, Doppa, Andas)
- Fokusera mer och mer på det "femte simsättet" kick under vattnet.
- Simma ALLTID kort, snabbt och rätt!
- Andning 3, 5, 7-takt (frisim)
- Simning med fenor
- 4 armtag frisim + 4 armtag ryggsim kombinerat
- Baklänges kullerbytta
- Start på kommando (dyk, sträckning, glid på alla simsätt).
- Lagkappsväxlingar

### 4: Tävling/Lek/avbrott – 5-10 min

- Frånskjut i streamline (tävla mot sig själv till att komma längre och längre).
- Frånskjut i streamline med snurr under vattnet (klarar du att snurra 1 varv, 2 varv, 1 varv åt ena hållet och 1 varv åt andra hållet utan att böja kroppen?).
- Frånskjut genom rockring i streamline
- Simma med fötterna före.
- Stå på händer i vattnet.
- Hur många kullerbyttor i vattnet kan du göra på en viss tid? Individuellt eller i lag.
- Hoppa boll (hopp framåt med fokus på andningen),
- Ligga, sitta, stå på mjuk platta (fler plattor efter hand). Ta sig framåt på olika sätt. Putta ner en kompis från plattan.
- Bentag 2 & 2 mot en platta (vem skjuter den andra framåt) kan göras fler med större platta.
- Följa John, variera gärna med att simmaren näst längst fram avviker när den själv vill, övriga följer denne simmare istället för den första (försök luras).
- Vem är rädd för hajen (under vattnet blir du ej tagen).
- Hoppa under/över linan.
- Hoppa från kanten på olika sätt som djur, i penna, pil, bomb, Plumsarövningar
- Flyta på mage/rygg som bokstäver, bilda olika ord tillsammans med övriga i gruppen.
- Kasta livboj, hansalina, bogsera i livboj, hämta docka på botten
- Loops (hucksittande upphopp i streamline följt av att dyka rakt ner till botten igen som ett h)

### 5: Teknikdel repetition – ca 5-15 min

### 6: Avslutning i vattnet – 5-10 min

- **Skattkistan:** All barn får i början av terminen skriva ner sin favoritlek/övning på en lapp. Sen läggs lapparna i en Skattkista, sista fem minuterna varje träning så dras en lapp från skattkistan och det blir slutleken.

### 7: Övrigt

- **Tärningssim:** Hitta på sex olika moment barnen behöver öva på, numrera och skriv upp dem på whiteboard. I lag får de slå två tärningar, den ena visar vilken övning det blir och den andre visar hur många gånger de ska utföra övningen. Finns skumgummitärningar på exempelvis Tiger (TGR) som går att ha i vattnet.

### 7: Återsamling av hela gruppen på land (gemensam "high five" eller liknande)

- Simmarna ska vara glada när de går hem och se fram emot nästa träning.