

# Terminsplanering Bröstsimsim/Fjärilsimsim grund

Vecka	Fokus pass 1	Fokus pass 2	Tanke/Mål
1	Introduktion, repetition ryggsim	Repetition Frisim	<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	Starter Ry & Fr	Volter & vändningar	<b>Repetera till perfektion:</b> Övningarna utförs på rätt sätt!
3	Repetition Ry & Fr	Repetition Ry & Fr	
4	Bröstsimsim	Fjärilsimsim (bröstsimsim)	<b>Teknikintensiv:</b> Allt fokus på att bygga god teknik från grunden. Korta sträckor med god teknik + mycket feedback.
5	Bröstsimsim	Fjärilsimsim	
6	Fjärilsimsim	Bröstsimsim	
7	Fjärilsimsim	Fjärilsimsim	
8	Repetition Bröstsimsim	Repetition Br/Fr/Ry	
9	Fjärilsimsim	Fjärilsimsim	
10	Bröstsimsimvändning	Bröstsimsimvändning	
11	Starter Fj & Br	Starter Fj & Br	
12	Fjärilsimsimvändning	Bröstsimsim	
13	Bröstsimsim	Fjärilsimsim	
14	Fjärilsimsim	Fjärilsimsim/Bröstsimsim	
15	Medleyvändningar	Repetition	<b>Slutmål: 50m bröstsimsim &amp; 15m fjärilsimsim.</b>

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 testas"

- 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 testas"

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!