

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

- Presentation av instruktörer/tränare
- Namnlek
- Info om att gå i simhallen, att man säger till ledare om man behöver gå på toaletten, duscha innan bad osv

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

- Kolla av vad deltagarna kan på (främst) ryggsim

3: Teknikdel – ca 20-25 min

- Flyta på ryggen. X – Y – 11.
- **Ryggsim Test 1: 25 m ryggbenspark med platta ovanför knäna. Håll i plattan med raka armar - plant vattenläge - upp med höften – inga knän skall nudda plattan – vattnet "kokar" vid fötterna.**
- Benspark utan platta med armarna sträckta ovanför huvudet (11 med raka armbågar).
- **Ryggsim Test 2: 25 m ryggbenspark utan platta. Armarna längs sidorna. Tryck ner huvudet så att vattenytan nuddar vid glasögonen.**
- **Ryggsim Test 4: 25 m ryggsimbenspark med händerna i sidan med rotation.**
- **Ryggsim Test 5: 25 m ryggsim med rotation.**

Eventuellt även:

- **Ryggsim Test 3: 25 m ryggsim. Plant vattenläge, veva med armarna som en väderkvarn.** (förutsätt annars att simmarna klarar detta test)
- "Skottkärran" i vattnet. Partnerövning. En kamrat håller om partners knän eller fötter och följer efter medan partnern övar armtaget.
- Flyta på sidan i ryggläge med huvudet i linje med kroppen (en arm upp, en arm ner) – lätt benspark för balans.
- Benspark på sidan med rak kropp och huvudet i linje med kroppen.
- Sikta → När armen är rakt upp mot taket sträcker man lite till (och stannar till när man sträcker).
- Enarmsryggsim med den arm som inte simmar vid sidan (höft och axel ska roteras upp över vattenytan).

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

-

5: Teknikdel repetition – ca 5-15 min

- Repetera dagens eller gamla övningar utifrån vad ni hinner med (alternativt testa helt nya övningar, även OK med andra samsätt)

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

-

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.

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

-

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

- Kolla av vad deltagarna kan på (främst) frisim

3: Teknikdel – ca 15 min

- Flyta/balansera i position 11.
- Benspark utan platta med armarna sträckta framåt (11). Inandning framåt och utandning i vattnet.
- **Frisim Test 2: 25 m frisimsben med platta. Håll längst ner på plattan (11). Blås ut under vattnet, andas in åt sidan med enarmstag.**
- Benspark med armarna vid sidorna – blås ut luft under vattnet och andas in åt sidan (med hjälp av kroppen).
- **Frisim Test 3: Frånskjut + 10 m frisim utan andning.**

4: Tävling/Lek/avbrott ca – 5-10 min

- "Tvekamp". Flera simmare på varsin sida om en större platta. Vilket lag driver det andra laget bakåt?

5: Teknikdel – ca 15 min

- **Frisim Test 4: 25 m frisimsbenspark utan platta och andning åt båda håll. Andas genom att göra ett enarmstag samtidigt med huvudvridning åt armtagsidan.**
- Flyta på sidan i mageläge med huvudet i linje med kroppen (en arm upp, en arm ner) – lätt benspark för balans.
- **Frisim Test 5: 25 m frisimsarmtag med flytstöd för benen. Andning åt båda håll.**
- **Frisim Test 6: 25 m frisim med andning åt båda håll.**
- **Frisim Test 7: 25 m Balans-Ben-Sammansatt = Balansera i 11. Simma därefter ut halva längden med enbart benspark, koppla slutligen på armarna och simma sammansatt frisim.**

Eventuellt även:

- "Stålmannen". Benspark med en arm sträckt framåt, den andra längs sidan. Inandning med huvudvridning åt sidan. Utandning i vattnet.
- **Frisim Test 1: 25 m frisimsben med platta. Håll längst ner på plattan (11). Blås ut under vattnet, andas in rakt fram (förutsätt annars att de klarar denna övning)**
- Benspark med balans följt av rotation – andas in efter att du har balans. Armarna vid sidorna.
- Enarmsfrisim med andning. Den vilande armen vid sidan.

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

-

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.

Bröstsöm/Fjärilsöm grund Vecka 2 (1) Fokus: Repetition starter Ryggsöm & Frisöm



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

-

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

-

3: Teknikdel starter Ryggsöm – ca 15 min

- Frånskjut, glid med armarna sträckta ovanför huvudet följt av benspark (11 med raka armbågar).
- Delfinhopp baklänges. Böj knäna, sväng med armarna uppåt-utåt, magen upp, huvudet mellan armarna –
- kan även kompletteras med glid, benspark och igångsättning med armarna.
- **Ryggsöm Test 6: Ryggsömsstart med igångsättning. Start – glid – kick – armtag, börja med en arm.**

4: Tävlings/Lek/avbrott – ca 5-10 min

-

5: Teknikdel starter Frisöm – ca 20-25 min

- "Köttbulle" från kanten. Stå på huk. Tårna runt kanten. Händerna på knäna. Håll in hakan. Ramla ner i vattnet.
- "Friare" från kanten. Ena fotens tår runt kanten. Andra knäet i marken. Huvudet låst mellan framåtsträckta armar, fall i och sträck på benen (skjut ifrån med det främre benet).
- Stå i startposition med fötterna axelbrett, böjda knä, armarna i streamline. Ramla ner i vattnet. Börja på kanten för att sedan prova på kanten vid pallarna.
- Som ovan men ramla för att sedan hoppa. Först från kanten och slutligen från pallen.
- **Frisöm Test 8: Frisömsstart med igångsättning och 5 armtag utan andning.**

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

-

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.

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

-

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

-

3: Teknikdel med ryggsimsvolter/vändningar – ca 20-25 min

- Sitt som en köttbulle på kanten och ramla framåt och slå runt så att det blir en kullerbytta i vattnet.
- Kullerbytta i vattnet.
- ½ volt med banan (i vattnet eller mot vägg).
- ½ volt från mage till streamline på rygg.
- **Ryggsim Test 7: Kunna göra volter/kullerbyttor i vattnet.**
- **Ryggsim Test 8: Ryggsimsvändning (volt)**

Eventuellt även:

- Ledaren drar runt simmarna i vattnet i en kullerbytta.
- Stå på händer och sedan falla över (övning för att våga komma runt).

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

3: Teknikdel med frisimsvolter/vändningar – ca 15 min

- 3-5 frisimsarmtag följt av kullerbytta till balansläge i 11.
- Frånskjut ryggläge (kl 11 med fötterna) med rotation till magläge.
- **Frisim Test 11: Frisimsvändning (volt).**

5: Teknikdel repetition – ca 5-15 min

- Repetera dagens eller gamla övningar utifrån vad ni hinner med (alternativt testa helt nya övningar, även OK med andra samsätt)

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

-

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.

Bröstsimm/Fjärilsimm grund Vecka 3 (1) Fokus: Repetition Ryggsimm/Frisimm



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

-

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

-

3: Teknikdel ryggsimm – ca 15 min

- Simma ut halva längden med enbart benspark. Koppla därefter på armarna. Variera övningen med olika lägen på armarna under bensparken.
- Dubbelrygg. Börja med benspark därefter även armarna. Kontrollera att handisättningen sker rakt bakom axeln samt avslutar draget med tummen upp.
- **Ryggsimm Test 9: 50 m ryggsimm med start – vändning – målgång.**

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

- 2 & 2 där den ena flyter på rygg i streamline eller 11 med fötterna mot den ryggsimmmande personens huvud.

5: Teknikdel frisimm – ca 20-25 min

- Repetera balans i 11 (på mage) och benspark i 11 (på mage)
- Sammansatt frisimm, instruera simmarna att hålla in hakan. Bra rotation.
- **Frisimm Test 9: 25 m frisimm med rotation. Handen nuddar "skinkan" vid varje återföring.**
- **Frisimm Test 10: 25 m "Frisimm balans". Växla sida efter t ex 10 bensparkar. Skapa ett långt armtag under vattnet.**
- **Frisimm Test 12: 50 m frisimm med start, vändning och målgång.**

Eventuellt även:

- Enarmsfrisimm, men skifta arm efter ex 2, 3, 4 armtag.
- "Polofrisimm" (tarzan). Simma frisimm med hakan i vattenytan och blicken framåt.
- "Frisimm balans med kortare intervall". Simma frisimm men med markerat stopp vid isättning och avslutning av armtaget under vattnet. Kraftig benspark.
- Öva målgången genom att simma frisimm och sluta andas sista 5 m in mot väggen. Markerad sträckning i sista armtaget.
- Frisimm med fjärilkick (en kick vid varje handisättning).

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

-

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.

Bröstsims/Fjärilsims grund Vecka 3 (2) Fokus: Repetition Ryggsims/Frisims



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

-

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

-

3: Teknikdel ryggsims – ca 20 min

- Kontrollera så att alla simmare uppnått samtliga mål i ryggsims

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

-

5: Teknikdel frisims – ca 20 min

- Kontrollera så att alla simmare uppnått samtliga mål i frisims

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

-

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.

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

- På land: Sitt på kanten och träna på att sträcka ut, dra upp och vinkla fötterna.
- På land: Öva bentaget liggandes på mage.

Eventuellt även:

- På land: Liggande på magen. Simmaren utför bentaget medan instruktören håller sina händer mot simmarens fotsulor för att markera vattenmotståndet. Poängtera fötternas utvinkling.

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

•

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

- Bentag på rygg med armarna längs sidan (hämlarna nuddar fingertopparna).
- Bentag med armarna sträckta framåt med tummarna mot varandra utan platta. Utandning under bensträckningen.
- **Bröstsimsim Test 1: 25 m bröstbentag med platta och utandning i vattnet (håll längst ner på plattan med tummarna mot varandra).**

Eventuellt även:

- I vattnet. Håll i kanten, instruktören håller mot fötterna och hjälper simmaren med att pressa på "rätt" ställe.

Eventuellt även (övningar för de som har "stickfot"):

- Gå på hämlarna med fötterna vinklade utåt för att få in känslan, simma bröstsim direkt efteråt.
- Sätt en dykring på foten som "sticker". Simmaren skall sedan hålla kvar ringen genom att vinkla genom hela bentaget.
- Simma nära kanten med foten som "sticker". Tårna skall "dras" längs bassängväggen.
- Simma bröstsim med dolme, när övningen görs bra, ta bort dolme. Knäna jobbar smalt.

4: Tävlings/Lek/avbrott – ca 5-10 min

- "Tvekamp". Två simmare på varsin sida om en platta (gärna stor platta). Vem driver den andre bakåt? Övningen kan även göras med ännu större platta och fler simmare på varje sida.

5: Teknikdel repetition – ca 5-15 min

- Repetera dagens eller gamla övningar utifrån vad ni hinner med (alternativt testa helt nya övningar, även OK med andra samsätt)

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

•

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.

Bröstsims/Fjärilsim grund Vecka 4 (2) Fokus: Fjärilsim (repetition bröstsims)



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

-

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

-

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

- Masken på rygg (kortare distans). Upp med bröstpartiet, sedan höften, avsluta med att stänka vatten så högt det går med fötterna.
 - Börja med att "bara" jobba i kroppen. När kroppsrörelsen "sitter" säg till simmarna att även trycka med kicken.
- Ta upp simmarna på kanten och träna på att låta rörelsen börja från bröstet och nedåt (om de ej förstår i vattnet).
- **Fjärilsim Test 1: 25 m masken på mage (Instruera att hålla sig vid vattenytan). Bröstryggen skall komma lika högt ovanför vattenytan som höfterna.**

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

-

5: Teknikdel repetition – ca 5-15 min

- Repetera bröstsimsövningar från lektion Vecka 4 (1)
- Repetera dagens eller gamla övningar utifrån vad ni hinner med (alternativt testa helt nya övningar, även OK med andra simsätt)

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

-

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.

Bröstsimsim/Fjärilsim grund Vecka 5 (1) Fokus: Bröstsimsim (Repetition bröstsimsim)



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

- På land: Sitt på kanten och träna på att sträcka ut, dra upp och vinkla fötterna.
- På land: Öva bentaget liggandes på mage.

Eventuellt även:

- På land: Liggande på magen. Simmaren utför bentaget medan instruktören håller sina händer mot simmarens fotsulor för att markera vattenmotståndet. Poängtera fötternas utvinkling.

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

-

3: Teknikdel med främst nya övningar – ca 15-25 min

- **Bröstsims Test 2: 25 m bröstsimsim med ett sammansatt tag och ett extra bentag (1-2 bröstsimsim). Huvudet skall in mellan armarna efter VARJE armtag.**

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

-

5: Teknikdel repetition – ca 5-20 min

- Bentag på rygg med armarna längs sidan (hämlarna nuddar fingertopparna).
- Bentag med armarna sträckta framåt med tummarna mot varandra utan platta. Utandning under bensträckningen.
- **Bröstsims Test 1: 25 m bröstbentag med platta och utandning i vattnet (håll längst ner på plattan med tummarna mot varandra).**

Eventuellt även:

- I vattnet. Håll i kanten, instruktören håller mot fötterna och hjälper simmaren med att pressa på "rätt" ställe.

Eventuellt även (övningar för de som har "stickfot"):

- Gå på hämlarna med fötterna vinklade utåt för att få in känslan, simma bröstsimsim direkt efteråt.
- Sätt en dykring på foten som "sticker". Simmaren skall sedan hålla kvar ringen genom att vinkla genom hela bentaget.
- Simma nära kanten med foten som "sticker". Tårna skall "dras" längs bassängväggen.
- Simma bröstsimsim med dolme, när övningen görs bra, ta bort dolme. Knäna jobbar smalt.

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

-

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.

Bröstsims/Fjärilsim grund Vecka 5 (2) Fokus: Fjärilsim (repetition fjärilsim)



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

-

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

-

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

- Fjärilskick liggande på sidan med armarna längs sidorna (titta gärna neråt, men det är ok att titta åt sidan).
- **Fjärilsim Test 2: 25 m fjärilkick på sidan, utan platta. Bottenarm sträckt framåt och ytarmen längs sidan.**

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

-

5: Teknikdel repetition – ca 5-15 min

Repetera fjärilsimsövningar från Vecka 4 (2):

- Masken på rygg (kortare distans). Upp med bröstpartiet, sedan höften, avsluta med att stänka vatten så högt det går med fötterna.
 - Börja med att "bara" jobba i kroppen. När kroppsrörelsen "sitter" säg till simmarna att även trycka med kicken.
- Ta upp simmarna på kanten och träna på att låta rörelsen börja från bröstet och nedåt (om de ej förstår i vattnet).
- **Fjärilsim Test 1: 25 m masken på mage (Instruera att hålla sig vid vattenytan). Bröstryggen skall komma lika högt ovanför vattenytan som höfterna.**

Eventuellt även:

- Repetera bröstsimsövningar från lektion Vecka 5 (1)

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

-

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.

Bröstsims/Fjärilsim grund Vecka 6 (1) Fokus: Fjärilsim (repetition fjärilsim)



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

-

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

-

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

- Frånskjut under vattnet i magläge och streamline, glid så långt som möjligt (glid vidare på vattenytan).
- Ovanstående övning bör även varieras med frånskjut i rygg- och sidoläge (glid vidare på vattenytan).
- **Fjärilsim Test 3: Frånskjut + 4-5 kickar under vattnet, armarna sträckta framåt (gärna i streamline). Kickan utgår från höften med låst/stilla överkropp (glid på vattenytan efter kickarna). Kan även utföras i rygg- och sidoläge.**

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

-

5: Teknikdel repetition – ca 5-15min

Repetera fjärilsimsövningar

- **Fjärilsim Test 1: 25 m masken på mage (Instruera att hålla sig vid vattenytan). Bröstryggen skall komma lika högt ovanför vattenytan som höfterna.**
- Fjärilskick liggande på sidan med armarna längs sidorna (titta gärna neråt, men det är ok att titta åt sidan).
- **Fjärilsim Test 2: 25 m fjärilkick på sidan, utan platta. Bottenarm sträckt framåt och ytarmen längs sidan.**

Eventuellt även:

- Ta upp simmarna på kanten och träna på att låta rörelsen börja från bröstet och nedåt (om de ej förstår i vattnet).

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

-

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.

Bröstsims/Fjärilsims grund Vecka 6 (2) Fokus: Bröstsims (Repetition bröstsims)



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

- På land: Sitt på kanten och träna på att sträcka ut, dra upp och vinkla fötterna.
- På land: Öva bentaget liggandes på mage.

Eventuellt även:

- På land: Liggande på magen. Simmaren utför bentaget medan instruktören håller sina händer mot simmarens fotsulor för att markera vattenmotståndet. Poängtera fötternas utvinkling.

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

-

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

- Bröstsims där simmaren ser sina händer hela tiden (för att inte komma långt bak i armtaget).
- **Bröstsims Test 3: 25 m glidbröstsims, sträck och glid.**
- Bröstsims med allt färre simtag per längd

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

-

5: Teknikdel repetition – ca 5-15 min

- Bentag på rygg med armarna längs sidan (hälarna nuddar fingertopparna).
- Bentag med armarna sträckta framåt med tummarna mot varandra utan platta. Utandning under bensträckningen.
- **Bröstsims Test 1: 25 m bröstbentag med platta och utandning i vattnet (håll längst ner på plattan med tummarna mot varandra).**
- **Bröstsims Test 2: 25 m bröstsims med ett sammansatt tag och ett extra bentag (1-2 bröstsims). Huvudet skall in mellan armarna efter VARJE armtag.**

Eventuellt även (övningar för de som har "stickfot"):

- Gå på hälarna med fötterna vinklade utåt för att få in känslan, simma bröstsims direkt efteråt.
- Sätt en dykring på foten som "sticker". Simmaren skall sedan hålla kvar ringen genom att vinkla genom hela bentaget.
- Simma nära kanten med foten som "sticker". Tårna skall "dras" längs bassängväggen.
- Simma bröstsims med dolme, när övningen görs bra, ta bort dolme. Knäna jobbar smalt.

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

-

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.

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

-

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

-

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

- Repetera masken på mage (Instruera att hålla sig vid vattenytan). Bröstryggen skall komma lika högt ovanför vattenytan som höfterna.
- Gåfjäril med enbart återföringen av armtagen (framåtlutad halv sprattelgubbe i vattnet).
- Gåfjäril med både återföring, andning och armtag (framåtlutad i vattnet).
- Hoppfjäril med armsväng i hoppet (armarna bakom kroppen).
- **Fjärilsim Test 4: Frånskjut + fyra-fem fjärilsarmtag utan andning. Fokus på armtag - avslappnade och släpande ben.**
- Repetera vid behov fjärilsimsövningar från tidigare träningspass.

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

-

5: Teknikdel repetition – ca 5-15 min

- Repetera dagens eller gamla övningar utifrån vad ni hinner med (alternativt testa helt nya övningar, även OK med andra simsätt)

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

-

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.

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

-

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

-

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

- Repetera **Gåfjäril med enbart återföringen av armtagen (framåtlutad halv sprattelgubbe i vattnet).**
- Repetera **Gåfjäril med både återföring, andning och armtag (framåtlutad i vattnet).**
- Repetera **Hoppfjäril med armsväng i hoppet (armarna bakom kroppen).**
- Repetera **Fjärilsim Test 4: Frånskjut + fyra-fem fjärilsarmtag utan andning. Fokus på armtag - avslappnade och släpande ben.**
- Repetera vid behov fler fjärilsimsövningar från tidigare träningspass.

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

-

5: Teknikdel repetition – ca 5-15 min

- Repetera dagens eller gamla övningar utifrån vad ni hinner med (alternativt testa helt nya övningar, även OK med andra simsätt)

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

-

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.

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

- På land: Sitt på kanten och träna på att sträcka ut, dra upp och vinkla fötterna.
- På land: Öva bentaget liggandes på mage.

Eventuellt även:

- På land: Liggande på magen. Simmaren utför bentaget medan instruktören håller sina händer mot simmarens fotsulor för att markera vattenmotståndet. Poängtera fötternas utvinkling.

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

•

4: Teknikdel repetition – ca 15-20 min

- Bentag på rygg med armarna längs sidan (hämlarna nuddar fingertopparna).
- Bentag med armarna sträckta framåt med tummarna mot varandra utan platta. Utandning under bensträckningen.
- **Bröstsimsim Test 1: 25 m bröstbentag med platta och utandning i vattnet (håll längst ner på plattan med tummarna mot varandra).**
- **Bröstsimsim Test 2: 25 m bröstsimsim med ett sammansatt tag och ett extra bentag (1-2 bröstsimsim). Huvudet skall in mellan armarna efter VARJE armtag.**

4: Tävlingsim/Lek/avbrott – ca 5-10 min

•

5: Teknikdel repetition – ca 15-20 min

- Bröstsimsim där simmaren ser sina händer hela tiden (för att inte komma långt bak i armtaget).
- **Bröstsimsim Test 3: 25 m glidbröstsimsim, sträck och glid.**
- Bröstsimsim med allt färre simtag per längd

Eventuellt även (övningar för de som har "stickfot"):

- Gå på hämlarna med fötterna vinklade utåt för att få in känslan, simma bröstsimsim direkt efteråt.
- Sätt en dykring på foten som "sticker". Simmaren skall sedan hålla kvar ringen genom att vinkla genom hela bentaget.
- Simma nära kanten med foten som "sticker". Tårna skall "dras" längs bassängväggen.
- Simma bröstsimsim med dolme, när övningen görs bra, ta bort dolme. Knäna jobbar smalt.

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

•

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.

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

- På land: Sitt på kanten och träna på att sträcka ut, dra upp och vinkla fötterna.
- På land: Öva bentaget liggandes på mage.

Eventuellt även:

- På land: Liggande på magen. Simmaren utför bentaget medan instruktören håller sina händer mot simmarens fotsulor för att markera vattenmotståndet. Poängtera fötternas utvinkling.

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

-

4: Teknikdel bröstsims repetition – ca 15-20 min

- Bentag på rygg med armarna längs sidan (hämlarna nuddar fingertopparna).
- Bentag med armarna sträckta framåt med tummarna mot varandra utan platta. Utandning under bensträckningen.
- **Bröstsims Test 2: 25 m bröstsims med ett sammansatt tag och ett extra bentag (1-2 bröstsims). Huvudet skall in mellan armarna efter VARJE armtag.**
- **Bröstsims Test 3: 25 m glidbröstsims, sträck och glid.**

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

-

5: Teknikdel frisim/ryggsims repetition – ca 20 min

- Ryggsims: Ryggsimsbenspark med händerna i sidan med rotation.
- Ryggsims: Ryggsims med rotation.
- Frisim: Balans-Ben-Sammansatt = Balansera i 11. Simma därefter ut halva längden med enbart benspark, koppla slutligen på armarna och simma sammansatt frisim.

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

-

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.

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

-

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

-

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

- Enarmsfjärl, andning åt sidan, en kick vid isättning och en kick vid avslutningen av armtaget. "Kicka i handen kicka ur handen". Den vilande armen sträckt framåt.
- Ett-Två armsfjärl. Vartannat armtag med ena armen, vartannat med båda. Andning åt sidan under enarmstaget ELLER andning under dubbelarmtaget.
- **Fjärilsim Test 5: Frånskjut + fyra-fem fjärilsarmtag utan andning. Två kickar per armtag.**

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

-

5: Teknikdel repetition – ca 5-15 min

- Repetera dagens eller gamla övningar utifrån vad ni hinner med (alternativt testa helt nya övningar, även OK med andra simsätt)

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

-

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.

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

- Ladda pang på land (tajmingen av kroppsrörelsen). Stående, böj dig framåt från höften och dra armarna ut åt sidorna = "Ladda" (Y). Dra armarna bakåt samtidigt som du skjuter fram höften = "Pang".

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

-

3: Teknikdel med främst nya övningar – ca 25-30 min

- Frånskjut och fyra fjärilstag, andas endast på det andra armtaget
- Ladda pang i vattnet, som ovanstående på land – först stående och därefter "liggande" – avsluta då med att skjuta bak höften och fram överkroppen igen.
- Ladda pang flyg, som ovanstående övning men där även armarna återförs till ladda position = "Flyg" (dvs en övning som liknar sammansatt fjärilsim).
- **Fjärilsim Test 6: 15 m fjärilsim. Andning vartannat armtag (andas INTE på det första armtaget efter frånskjut).**

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

-

5: Teknikdel repetition – ca 5-15 min

- Repetera dagens eller gamla övningar utifrån vad ni hinner med (alternativt testa helt nya övningar, även OK med andra simsätt)

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

-

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.

Bröstsims/Fjärilsim grund Vecka 10 (1) Fokus: Bröstsimsvändning



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

- Förklara hur en vändning går till. Simmarna kan stå och titta mot en vägg och "efterlikna" vändningen på land – viktigt att simmaren inte vänder sig åt sidan utan går rakt bak.

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

-

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

- Ingång följt av frånskjut rakt bakåt (med eller utan dolme).
- Ingång med en arm, frånskjut rakt bakåt, den andra armen vid sidan (med eller utan dolme).
- Ingång följt av rotation och frånskjut på rygg, en arm under och en arm ovanför vattnet.
- **Bröstsims Test 4: Bröstsimsvändning utan undervattensdrag.**

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

-

5: Teknikdel repetition – ca 5-15 min

- Repetera dagens eller gamla övningar utifrån vad ni hinner med (alternativt testa helt nya övningar, även OK med andra simsätt)

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

-

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.

Bröstsims/Fjärilsim grund Vecka 10 (2) Fokus: Bröstsimsvändning



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

- Undervattensdrag på land: 1. Från streamline ner till låren, räkna till tre; 2. Smyg fram armarna så smalt som möjligt till streamline eller 11 med tummarna mot varandra samtidigt som ett bentag utförs (tänk att händerna "hämtar" fötterna), räkna till tre.

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

-

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

- Frånsjut med undervattensdrag och fortsatt simning (uppgång i bröstsim).
- **Bröstsims Test 5: Bröstsimsvändning med ett undervattensdrag och fortsatt simning (uppgång i bröstsim).**

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

-

5: Teknikdel repetition – ca 5-15 min

- Repetera dagens eller gamla övningar utifrån vad ni hinner med (alternativt testa helt nya övningar, även OK med andra simsätt)

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

-

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.

Bröstsims/Fjärilsim grund Vecka 11 (1) Fokus: Starter Fjärilsim/Bröstsims



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

-

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

-

3: Teknikdel fjärilsim – ca 15-20 min

- **Fjärilsim Test 7: Fjärilsimstart med igångsättning och ett armtag utan andning.**
- Gör tre kickar under vattnet och sedan det första armtaget utan andning samtidigt som den fjärde kicken.

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

-

5: Teknikdel bröstsims – ca 20 min

- **Bröstsims Test 6: Bröstsimsstart med ett undervattensdrag och fortsatt simning (uppgång i bröstsims).**

Eventuellt även:

- Ett undervattensdrag + en bröstsims cykel (upprepa hela längden).

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

-

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.

Bröstsims/Fjärilsim grund Vecka 11 (2) Fokus: Repetition starter Fjärilsim/Bröstsims



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

-

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

-

3: Teknikdel bröstsims repetition – ca 20 min

- Ett undervattensdrag + en bröstsims cykel (upprepa hela längden).
- **Bröstsims Test 6: Bröstsimsstart med ett undervattensdrag och fortsatt simning (uppgång i bröstsims).**

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

-

5: Teknikdel fjärilsims repetition – ca 15-20 min

- **Fjärilsims Test 7: Fjärilsimsstart med igångsättning och ett armtag utan andning.**
- Gör tre kickar under vattnet och sedan det första armtaget utan andning samtidigt som den fjärde kicken.

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

-

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.

Bröstsims/Fjärilsim grund Vecka 12 (1) Fokus: Fjärilsimsvändning



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

-

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

-

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

- Repetera övningar för bröstsimsvändningar från Vecka 10 (1 & 2)
- Frånskjut och igångsättning med tre kickar under vattnet följt av det första armtaget utan andning samtidigt som den fjärde kicken.
- **Fjärilsim Test 8: Fjärilsimsvändning med igångsättning och ett armtag utan andning.**

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

-

5: Teknikdel repetition – ca 5-15 min

- Repetera dagens eller gamla övningar utifrån vad ni hinner med (alternativt testa helt nya övningar, även OK med andra simsätt)

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

-

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.

Bröstsimsim/Fjärilsim grund Vecka 12 (2) Fokus: Bröstsimsim



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

-

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

-

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

- Bröstbentag med armarna sträckta framåt och tummarna mot varandra, halva längden. Koppla därefter på armarna och simma sammansatt resten av längden.
- Bröstsimsim, insimning mot väggen för målgång i fullt armtag. Regelrätt målgång med två händer i väggen samtidigt.

Eventuellt även:

- Bröstsimsim, simma med vänster arm och höger ben samtidigt, växla. Vilande arm och ben sträckt framåt resp bakåt.

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

-

5: Teknikdel repetition – ca 5-15 min

- Repetera dagens eller gamla övningar utifrån vad ni hinner med (alternativt testa helt nya övningar, även OK med andra samsätt)

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

-

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.

Bröstsimsim/Fjärilsim grund Vecka 13 (1) Fokus: Bröstsimsim



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

-

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

-

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

- **Bröstsimsim Test 7: 50 m bröstsimsim med start, vändning och målgång**

Repetera eventuellt:

- Bröstbentag med armarna sträckta framåt och tummarna mot varandra, halva längden. Koppla därefter på armarna och simma sammansatt resten av längden.
- Bröstsimsim, insimning mot väggen för målgång i fullt armtag. Regelrätt målgång med två händer i väggen samtidigt.

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

-

5: Teknikdel repetition – ca 5-15 min

- Repetera dagens eller gamla övningar utifrån vad ni hinner med (alternativt testa helt nya övningar, även OK med andra simsätt)

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

-

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.

Bröstsims/Fjärilsim grund Vecka 13 (2) Fokus: Fjärilsim



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

-

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

-

3: Teknikdel med främst nya övningar – ca 10-15 min

- Fjärilsim. Insimning mot väggen för målgång på ett "fullt" armtag. Regelrätt målgång med två händer i väggen samtidigt.

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

-

5: Teknikdel repetition – ca 20 min

- Repetera gamla fjärilsimsövningar utifrån vad ni hinner med, främst övningar från Fjärilsim test 1-4

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

-

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.

Bröstsims/Fjärilsim grund Vecka 14 (1) Fokus: Fjärilsim repetition



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

-

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

-

3: Teknikdel repetition – ca 20-25 min

- Repetera gamla fjärilsimsövningar utifrån vad ni hinner med, främst övningar från Fjärilsim test 3-6

Eventuellt även:

Fjärilsim Test 9: 25 m fjärilsim med start och målgång

(Om någon är redo för detta)

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

-

5: Teknikdel repetition – ca 5-15 min

- Repetera gamla fjärilsimsövningar utifrån vad ni hinner med, främst övningar från Fjärilsim test 5-8

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

-

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.

Bröstsims/Fjärilsim grund Vecka 14 (2) Fokus: Fjärilsim/Bröstsims



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

-

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

-

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

- Repetera fjärilsim och bröstsims (främst de övningar som simmarna haft svårast med).

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

-

5: Teknikdel repetition – ca 5-15 min

- Repetera dagens eller gamla övningar utifrån vad ni hinner med (alternativt testa helt nya övningar, även OK med andra samsätt)

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

-

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.

Bröstsims/Fjärilsim grund Vecka 15 (1) Fokus: Medleyvändningar



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

-

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

-

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

- Öva medleyvändningar med regelrätta insimningar och frånskjut.

Eventuellt även:

- Extra övning (överkurs): Vändning rygg-sim-bröstsims med framåtvolt (kroppen får ej gå över 90 grader vid tävling).

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

-

5: Teknikdel repetition – ca 5-15 min

- Repetera dagens eller gamla övningar utifrån vad ni hinner med (alternativt testa helt nya övningar, även OK med andra samsätt)

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

-

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.

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

-

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

-

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

- Repetera gamla övningar utifrån vad ni hinner med

Eventuellt även:

- **Fjärilsim Test 10: 100 m medley med start, vändning och målgång**
(Om någon är redo för detta)

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

-

5: Teknikdel repetition – ca 5-15 min

- Öva medleyvändningar med regelrätta insimningar och frånskjut.
- Repetera gamla övningar utifrån vad ni hinner med (alternativt testa helt nya övningar, även OK med andra simsätt)

Eventuellt även:

- Extra övning (överkurs): Vändning ryggsim-bröstsims med framåtvolt (kroppen får ej gå över 90 grader vid tävling).

6: Avslutning i vattnet – ca 5-10 min

-

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.