

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

- Presentation av instruktörer/tränare
- Namnlek tex kasta en boll till varandra och säg "jag heter 'Kalle' vad heter du?" nästa person upprepar "Jag heter 'Stina', vad heter du?" och kastar bollen vidare...
- Info om att gå i simhallen, att man säger till ledare om man behöver gå på toaletten, duscha innan bad osv
- **Öva ryggsimsarmtaget (väderkvansarmtaget) på land – simmarna följer instruktören.**

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

- Testa ryggsim och eventuellt frisim (kolla av vad barnen kan).

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.**
- "Skottkärran" i vattnet. Partnerövning. En kamrat håller om partners knän eller fötter och följer efter medan partnern övar armtaget.
- **Ryggsim Test 3: 25 m ryggsim. Plant vattenläge, veva med armarna som en väderkvann.**

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)

- Instruera och öva armtaget på land. Stående lätt framåtböjd.

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

- Testa frisim (kolla av vad barnen kan).
- Upphopp i vattnet. Blås ut under vattnet, andas in över vattenytan i hoppet.

3: Teknikdel – ca 20-25 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.**
- **Frisim Test 4: 25 m frisimsbenspark utan platta och andning åt båda håll. Andas genom att göra ett enarmstag samtidigt med huvudvridning åt armtagssidan.**

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 om de klarar andning åt sidan (det vill säga Frisim Test 2) att simmarna klarar denna övning

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

- "Tvekamp". Två simmare på varsin sida om en platta. Vem driver den andre bakåt?

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)

- Träna stående på land framför spegel eller fönster som speglar. "gå" runt och håll huvudet stilla.

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

-

3: Teknikdel – ca 20-25 min

- Repetera ytterligare Flyta på ryggen. X – Y – 11.
- Repetera ytterligare Benspark med armarna sträckta ovanför huvudet (11)
- Repetera ytterligare Ryggsim plant vattenläge, veva armarna som en väderkvarn.
- 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.
- **Ryggsim Test 4: 25 m ryggsimbenspark med händerna i sidan med rotation.**
- **Ryggsim Test 5: 25 m ryggsim med rotation.**

Eventuellt även:

- 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 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

- Testa frisim (kolla av vad barnen kan).

3: Teknikdel – ca 20-25 min

- 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:

- Benspark med balans följt av rotation – andas in efter att du har balans. Armarna vid sidorna.
- Enarmsfrisim med andning. Den vilande armen vid sidan.

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 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 starter Ryggsim – 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.
- **Ryggsim Test 6: Ryggsimsstart med igångsättning. Start – glid – kick – armtag, börja med en arm.**

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

-

5: Teknikdel starter Frisim – ca 20 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.
- **Frisim Test 8: Frisimsstart 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 främst nya övningar – ca 20-25 min

- Repetera balans i 11 (på mage) och benspark i 11 (på mage)
- Sammansatt frisim, instruera simmarna att hålla in hakan. Bra rotation.
- **Frisim Test 9: 25 m frisim med rotation. Handen nuddar "skinkan" vid varje återföring.**
- Enarmsfrisim, men skifta arm efter ex 2, 3, 4 armtag.
- **Frisim Test 10: 25 m "Frisim balans". Växla sida efter t ex 10 bensparkar. Skapa ett långt armtag under vattnet.**

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

- 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

-

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 övningarna för volter/kullerbyttor/voltvändning på ryggsim från föregående träning, det vill säga vecka 7 (1).
- 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).**

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 – ca 20-25 min

- Kontrollera så att alla simmare uppnått målen för ryggsim test 1-8.

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 – ca 20-25 min

- Kontrollera så att alla simmare uppnått målen för frisim test 1-11.

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

- 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.
- **Ryggsim Test 9: 50 m ryggsim med start – vändning – målgång.**

Eventuellt även:

- Simma ryggsim. Fokus på inandning och utandning under pågående armtag (exempelvis 3/4 taktsandning).
- Simma ryggsim med ett föremål balanserade på pannan (kork från vattenflaska, puck eller liknande).

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

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

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

- "Frisim balans med kortare intervall". Simma frisim men med markerat stopp vid isättning och avslutning av armtaget under vattnet. Kraftig benspark.
- Öva målgången genom att simma frisim och sluta andas sista 5 m in mot väggen. Markerad sträckning i sista armtaget.
- **Frisim Test 12: 50 m frisim med start, vändning och målgång.**

Eventuellt även:

- "Polofrisim" (tarzan). Simma frisim med hakan i vattenytan och blicken framåt.

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 repetition – ca 15-20 min

- Kontrollera så att alla simmare uppnått samtliga mål i ryggsim
- Repetera "favoritövningar"

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

-

5: Teknikdel testa bröstsim – ca 15-20 min

- **Bentag på rygg med armarna längs sidan (hämlarna nuddar fingertopparna).**
- **Glidbröstsim, sträck och glid.**
- **Bröstsim med ett sammansatt tag och ett extra bentag (1-2 bröstsim). Huvudet skall in mellan armarna efter VARJE armtag.**
- Alternativt andra bröstsimsövningar!

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 repetition – ca 15-20 min

- Kontrollera så att alla simmare uppnått samtliga mål i frisim
- Repetera "favoritövningar"

Eventuellt även:

- Frisim med fjärilkick (en kick vid varje handisättning).

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

-

5: Teknikdel testa fjärilsim – ca 15-20 min

- Masken på mage (Instruera att hålla sig vid vattenytan). Bröstryggen ska komma lika högt ovanför vattenytan som höfterna.
- Hoppfjäril med armsväng i hoppet (armarna bakom kroppen).
- Alternativt andra fjärilsimsövningar!

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.

Ryggsim/Frisim forts. Vecka 15(1)-slut Fokus: 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 med främst nya övningar – ca 20-25 min

- Kontrollera så att alla simmare uppnått samtliga mål i ryggsim och frisim
- Repetera "favoritövningar" för Ryggsim punkter 1-9
- Repetera "favoritövningar" för Frisim punkter 1-12

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

-

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.