

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

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

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

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

- Stå på bassängkanten med ena benet fritt hängande och utför bensparken med hela benet (utgå från höften).
- Ligg på kanten på ryggen så att kanten är vid rygglutet (sitt ej upp) och träna benspark, variera styrkan.
- Flyta på ryggen. X – Y – 11.
- Frånskjut på rygg – glid med armarna efter sidan.
- **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.**

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 med främst nya övningar – ca 20-25 min

- Upphopp i vattnet. Blås ut under vattnet, andas in över vattenytan i hoppet.
- Flyta/balansera i position 11.
- Benspark vid skvalpräna/kant, raka armar (11), inandning framåt, utandning under vattnet.
- Benspark vid skvalpräna/kant, raka armar (11), inandning åt sidan, utandning under vattnet.
- **Frisim Test 1: 25 m frisimsben med platta. Håll längst ner på plattan (11). Blås ut under vattnet, andas in rakt fram**

Eventuellt även:

- Benspark utan platta med armarna sträckta framåt (11). Inandning framåt och utandning i vattnet.

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)

-

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

- Testa Ryggsim

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

- Repetera 1-3 övningar från vecka 1 (främst flyta på ryggen).
- **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.**

Eventuellt även:

- Ryggsimbenspark med något föremål balanserande på pannan.
- "Kuddsim". Benspark med böjda, korslagda armar under huvudet.

4: Tävling/Lek/avbrott – ca 5-10 min

- **Vertikal ryggsimbenspark med armarna rakt ut (vid balanssvårigheter) eller rakt ner vid sidorna. Korta intervaller.**
 - För att göra det lite roligare kan simmarna snurra runt eller gå ner på botten ibland (efter ledarens instruktioner).

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

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

- Repetera 1-3 övningar från vecka 2 (främst flyta/balansera i position 11).
- Ligg på mage på kanten (med överkroppen i vattnet). Blås ut under vattnet och andas in åt sidan.
- **Frisim Test 2: 25 m frisimsben med platta. Håll längst ner på plattan (11). Blås ut under vattnet, andas in åt sidan med enarmstag.**

Eventuellt även:

- Benspark med armarna vid sidorna – blås ut luft under vattnet och andas in åt sidan (med hjälp av kroppen).
- Indianbenspark. Benspark med platta där fötterna är under vattenytan hela tiden. Dvs tyst och djup benspark.

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 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)

- Öva ryggsimsarmtaget (väderkvarnsarmtaget) på land – simmarna följ instruktören.

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

- Testa Ryggsim

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

- Repetera 1-3 övningar från vecka 3 (främst benspark utan platta med armarna sträckta ovanför huvudet i 11 med raka armbågar).
- Stillaliggande ryggsim med fötterna fastsatta i kanten.
- "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 väderkvarn.**

Eventuellt även:

- Instruktören i vattnet. "Håll" lätt bakom huvudet och låt simmaren öva väderkvarnsarmtaget.

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

•

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

- Repetera tidigare övningar (främst balans i 11. Frisimsben med/utan platta i 11 position eller håll längst ner på plattan. Blås ut under vattnet, andas in åt sidan med enarmsdrag).
- Frisim utan andning ett par meter ut från kanten. Öka längden efterhand, exempelvis 2 – 4 – 6 armtag. Tänk på huvudets placering. Skall vara i rak linje med kroppen. Näsan pekar ner mot botten. Håll in hakan.
- **Frisim Test 3: Frånskjut + 10 m frisim utan andning.**

Eventuellt även:

- Träna frånskjut i streamline

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)

- 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 med främst nya övningar – ca 20-25 min

- Flyta på sidan i rygläge 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.**

Eventuellt även:

- Benspark i rygläge på sidan, instruktören "vrider" på barnets axlar och hjälper dem komma runt (görs i undantagsfall).

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

- Flyta på sidan i mageläge med huvudet i linje med kroppen (en arm upp, en arm ner) – lätt benspark för balans.
- "Stålmannen". Benspark med en arm sträckt framåt, den andra längs sidan. Inandning med huvudvridning åt sidan. Utandning i vattnet.
- Benspark med balans följt av rotation – andas in efter att du har balans. Armarna vid sidorna.
- **Frisim Test 4: 25 m frisimbenspark utan platta och andning åt båda håll. Andas genom att göra ett enarmstag samtidigt med huvudvridning åt armtagsidan.**

Eventuellt även:

- "Stålmannen" med platta som handstöd (Benspark med en arm sträckt framåt den andra längs sidan).
- Benspark i mageläge på sidan, instruktören "vrider" på barnets axlar och hjälper dem komma runt (görs i undantagsfall).

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

- Enarmsryggsim med den arm som inte simmar vid sidan (höft och axel ska roteras upp över vattenytan).
- Sikta → När armen är rakt upp mot taket sträcker man lite till (och stannar till när man sträcker).
- **Ryggsim Test 5: 25 m ryggsim med rotation.**

Eventuellt även:

-

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

- Enarmsfrisim med andning. Den vilande armen vid sidan.
- **Frisim Test 5: 25 m frisimsarmtag med flytstöd (dolme) för benen. Andning åt båda håll.**

Eventuellt även:

-

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 främst testerna Ryggsim punkter 1-5 (dock gärna i kortare distanser).
- I övrigt; träna främst på balans- och bensparksövningar.

Eventuellt även:

- Testa Bröstsims och/eller fjärilsimskick

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 balans i 11 och tidigare andningsövningar i frisim
- **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:

- Frisim med andning åt det håll instruktören står.
- Frisimsskovel ("Hundsim"). Återföring under vattnet och andning åt sidan.

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

- 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.**

Eventuellt även:

-

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

- "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.**

Eventuellt även:

-

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.

Ryggsim/Frisim grund 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 klarat ryggsim test 1-6 och frisim test 1-8
- Repetera övningar i Ryggsim
- Repetera övningar i Frisim

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.