



Söderköpings Simsällskap

Bildat 14 december 2010

Org.nr. 802457 – 4546

Sommarverksamhet 2020

Dokumentet uppdaterat: 2020-06-25

Barn/Ungdom

Vecka 25,26,27 Intensivsimskola i Söderköping på friluftsbadet period 1

Vecka 27,28,29

Klarsjön: Märkestagning – Nivå 3 och Nybörjarsimskola – Nivå 1-

Sanden: Nybörjarsimskola - Nivå 1

Vecka 28,29,30 Intensivsimskola i Söderköping på friluftsbadet period 2

Vecka 31,32 Intensivsimskola i Söderköping på friluftsbadet period 3.

Anmälan sker via hemsidan: <https://www.soderkopingsss.se/anmalningar/> eller via telefon 011-10 22 40. På hemsidan hittas aktuella kursavgifter.

Vuxenverksamhet

Vecka 25,26 Intensivvuxencrawl i Söderköping på friluftsbadet (3 ggr/vecka)

Kan komma att ändras till veckorna 24 – 25

Kursen går måndagar, onsdagar och fredagar på friluftsbadet klockan 6.45-7.45.

Anmälan sker via hemsidan: <https://www.soderkopingsss.se/anmalningar/> eller via telefon 011-10 22 40. På hemsidan hittas aktuella kursavgifter.

I den här kursen anpassar vi undervisning som kan riktar sig mot både nybörjare och simmarna som har grundkunskaper i crawlsimmet.

Sommarverksamhet 2020

Målsättning, kursinnehåll mm.

Barn/Ungdom - Sjöar

Nybörjare sjöar – Nivå 1

Förkunskaper:

- Barnet är vattenvant, dvs vågar doppa huvudet och kan flyta på mage och rygg med hjälpmedel.
- Barnet klarar av att fungera i en grupp utan vårdnadshavare.

Mål:

- Kunna flyta utan hjälpmedel, på mage 10 sek med huvudet ner i vattnet och på rygg cirka 10 sek.
- Kunna simma 10 m valfritt simsätt på grunt och djupt vatten.
- Kunna kombinera bröstsim och bentag med huvudet ovanför vattnet.
- Kunna simma 5 m livräddningsryggsim.

Moment som ingår i kursen:

- Simma på djupt vatten med instruktör i vattnet.
- Hoppa i på djupt vatten med hjälp av instruktör och få huvudet under ytan.

Märken att ta:

Baddaren grön, Baddaren blå, Baddaren Gul, Sköldpaddan, Bläckfisken, Droppen Silvergrodan, Pingvinen Silver, Livbojen blå och Guldgrodan.

Märkestagning – Nivå 3

Förkunskaper:

- 10 m bröstsim utan hjälpmedel med huvudet ovanför vattnet eller med andning.
- 12,5 m livräddningsryggsim (eller tävlingsryggsim).
- 25 m valfritt simsätt på djupt vatten.

Mål:

- Fortsätta utveckla sin simteknik och sin uthållighet.

Märken att ta:

Simsättmärken, Guldfisken, Järnmärket, Bronsmärke, Silvermärke, Kandidaten, Hajen brons, Hajen silver, Hajen guld, Vattenprovet, Simborgarmärket, Kilometermärken: 1, 5 och 10, Järnmagistern, Bronsmagistern, Silvermagistern och Guldmagistern.

Sommarverksamhet 2020

Målsättning, kursinnehåll mm.

Simskola friluftsbadet Söderköping

Nybörjare – Nivå 1

Förkunskaper:

Barnet är vattenvant, dvs vågar doppa huvudet och kan flyta på mage och rygg med hjälpmedel.

Barnet klarar av att fungera i en grupp utan vårdnadshavare.

Mål:

Kunna flyta utan hjälpmedel, på mage 10 sek med huvudet ner i vattnet och på rygg cirka 10 sek.

Kunna simma 10 m crawl.

Kunna kombinera bröstsim- armtag och bentag med huvudet ner i vattnet samt minst fem arm- och ben- tag bröstsim med huvudet ovanför vattnet.

Kunna simma 5 m livräddningsryggsim samt ha testat tävlingsryggsim.

Moment som ingår i kursen:

Simma i djupa bassängen med instruktör i vattnet.

Hoppa vanligt, bomben och rulla ner som köttbuller mm. i djupa bassängen från kanten.

Märken att ta:

Baddaren grön, Baddaren blå, Baddaren Gul, Sköldpaddan, Bläckfisken, Droppen Silvergrodan, Pingvinen Silver, Livbojen blå och Guldgrodan.

Fortsättning – Nivå 2

Förkunskaper:

Kunna flyta utan hjälpmedel, på mage 10 sek med huvudet ner i vattnet och på rygg cirka 10 sek.

Kunna simma 10 m valfritt simsätt.

Kunna kombinera bröstsim- armtag och bentag med huvudet ner i vattnet samt/eller minst fem arm- och ben- tag bröstsim med huvudet ovanför vattnet.

Kunna simma 5 m livräddningsryggsim.

Mål:

10 m bröstsim utan hjälpmedel med huvudet ovanför vattnet.

12,5 m crawl i djupt vatten samt crawl med andning åt sidan på grunt vatten.

10 m tävlingsryggsim.

12,5 m livräddningsryggsim.

25 m valfritt simsätt på djupt vatten.

Testat fjärilskickar.

Sommarverksamhet 2020

Målsättning, kursinnehåll mm.

Moment som ingår i kursen:

Övningar som övar dyk och kullerbyttor.

Kunna simma några meter på djupt vatten utan instruktör i vattnet.

Magplask, ryggplask från stegen, bomben och köttbullen mm. i djupa änden från högre kant.

”Falla i dyk” – enda kravet att händer och huvud bryter vattnet först och fötterna sist.

Märken att ta:

Simsättmärken, Pingvinen guld, Silverfisken, Guldfisken och Livbojen röd.

Märkestagning – Nivå 3

Förkunskaper:

10 m bröstsim utan hjälpmedel med huvudet ovanför vattnet eller med andning.

12,5 m livräddningsryggsim (eller tävlingsryggsim).

25 m valfritt simsätt på djupt vatten.

Mål:

Fortsätta utveckla sin simteknik och sin uthållighet.

Märken att ta:

Simsättmärken, Guldfisken, Järnmärket, Bronsmärke, Silvermärke, Kandidaten, Hajen brons, Hajen silver, Hajen guld, Vattenprovet, Simborgarmärket, Kilometermärken: 1, 5 och 10, Järnmagistern, Bronsmagistern, Silvermagistern och Guldmagistern.

Sommarverksamhet 2020

Målsättning, kursinnehåll mm.

Vuxencrawl nybörjare/fortsättning

Nybörjare – Steg 1

Förkunskaper:

För att kunna delta i kursen ska du kunna simma 200 meter varav 50m på rygg (vattenprovet).

Mål:

50 m crawlsim med tre eller tvåtaktsandning och voltvändning

50 m tävlingsryggsim

200 m bröstsim varav 50 m tävlingsbröstsim.

Nybörjarkurs är för de som vill lära sig simma crawlsim. Kursen ger grundteknik för benspark, armtag och sammansatta simningen inklusive andningstekniken. I slutet av kursen ska deltagaren kunna simma 50 meter crawlsim med tre eller tvåtaktsandning och crawlvoltvändning. Dessutom ska deltagaren kunna använda inlärd teknikövningarna för att utveckla sin simning ännu mera på egen hand. Förutom crawlsim bekantar du dig med grundtekniken för tävlingsrygg- och bröstsim.

Fortsättning – Steg 2

Förkunskaper:

För att delta i kursen ska du kunna simma 50 meter crawl med tre- eller tvåtaktsandning och voltvändning, 50 meter tävlingsryggsim, 200 meter bröstsim varav 50 meter tävlingsbröstsim.

Mål:

200 meter crawl med tretaktsandning och voltvändningar, 100 meter tävlingsryggsim med ryggvoltvändningar, 200 meter tävlingsbröstsim varav 100 meter med rätt vändning och undervattensdrag, 15 meter fjärilsim.

Kursens mål är att utveckla simsättens grundteknik med fokus på detaljerna. Lektionerna innehåller stor variation av teknikövningar som förbättrar balans, grepp, koordination och sammansatta simningen med vändningar upp till 200 meter. Förutom crawlsimmet kommer du utveckla tävlingsryggsim, tävlingsbröstsim och kommer även bekanta dig med fjärilsim.

Sommarverksamhet 2020

Målsättning, kursinnehåll mm.

”Alla kan Crawla” - Träna tillsammans med familjen

I augusti har du möjlighet att delta i vår nybörjar- och fortsättningskurs i crawl för både vuxna, ungdomar och barn på Friluftsbadet. Kursen startar den 3 **augusti** och avslutas den **21 augusti**. Kursen innehåller 9 lektioner á 90 minuter varav 30 minuter på land och 60 minuter i vattnet. Den enda förkunskapen du behöver för nybörjarkursen är att du är simkunnig enligt Vattenprovet*. Gruppen delas upp i bassängen efter respektive kunskapsnivå. Besök vår hemsida (<https://www.soderkopingsss.se/>) för att hitta mer information om förkunskaper och mål för kursen.

**Vattenprovet:*

Du ska kunna falla i vattnet, få huvudet under ytan och därefter simma 200 m varav 50 m ryggsim i en följd på djupt vatten.

Anmälan till kursen görs via vårt medlemsystem på hemsidan:

<https://www.soderkopingsss.se/anmalningar/>.

Har du frågor eller problem med bokningen kontakta vårt kansli på telefon 011-10 22 40 eller mejl kansli@soderkopingsss.se.

Alla kan crawla Nybörjare/Fortsättning.

Tid och dag:

17:30-19:00 (måndag, onsdag, torsdag)

Kursavgift: 550 kr

