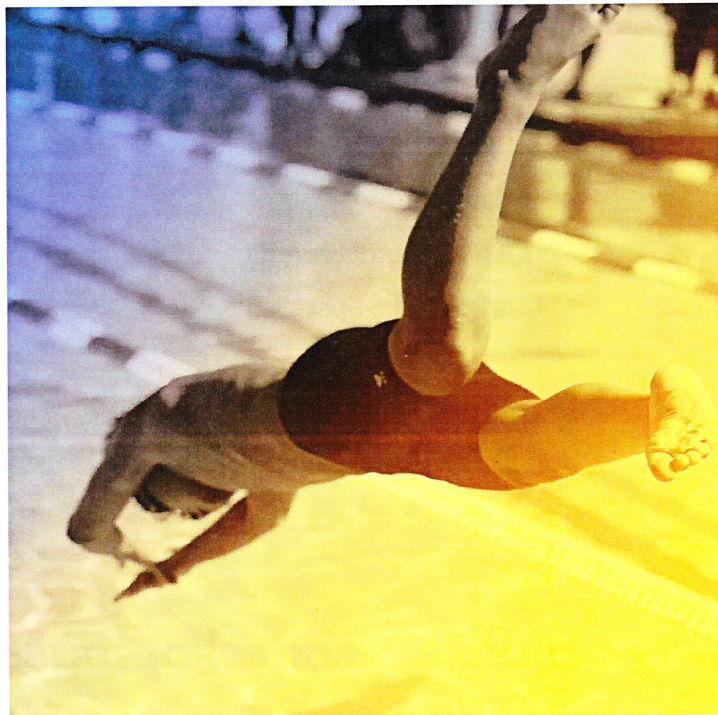
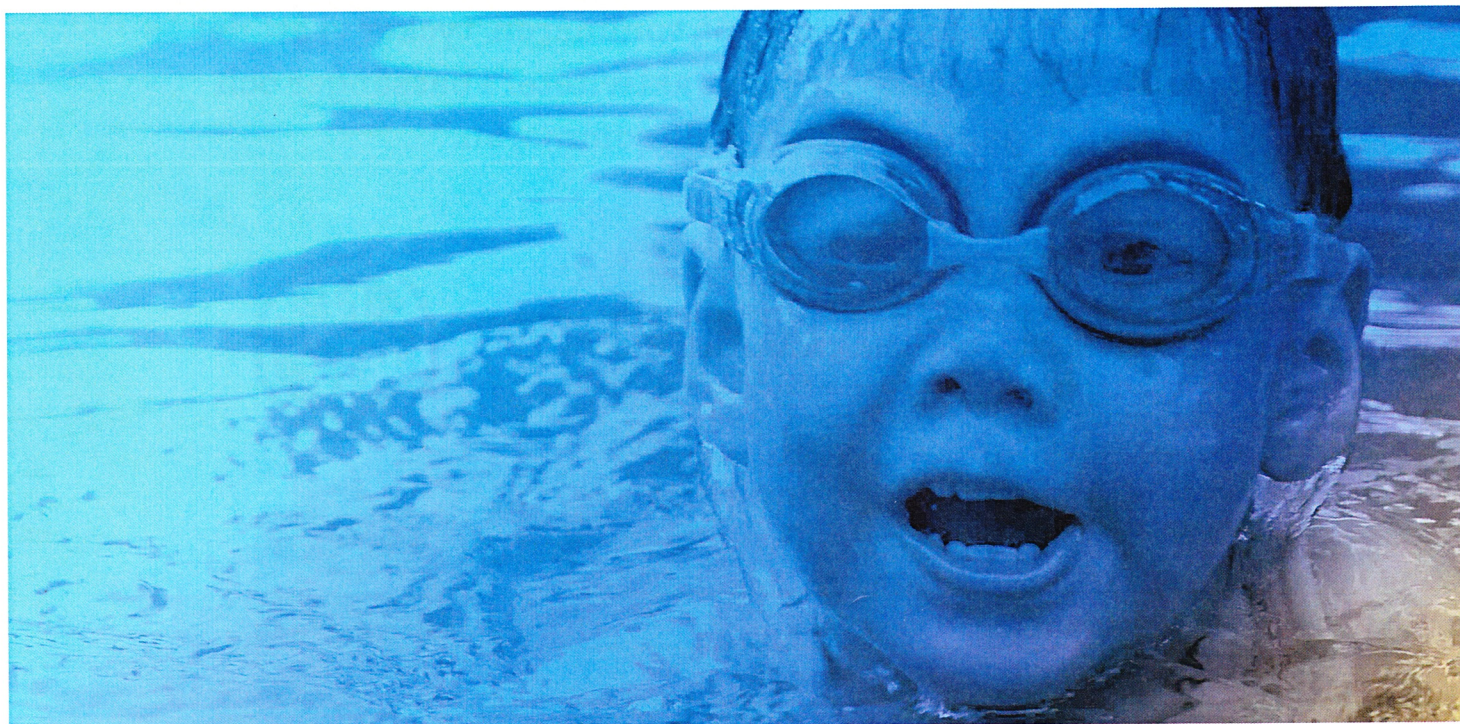


NKK + SSS - KLUBBAR I SAMARBETE

# Sommar 2021



## KLUBBAR I SAMARBETE

# NKK + SSS Sommar 2021

Lika viktigt som det är att ha kul på sommaren, tycker vi att det är att man är trygg i vattnet. Vi har aktiviteter i bassänger och sjöar för nya och gamla simmare hela sommaren.

På olika platser i Norrköpings kommun samt Söderköpings kommun bedriver vi simundervisning för såväl nya som gamla simmare som vill ta sina allra första simtag ända upp till de som tycker att simning är en rolig idrott och som vill slipa på tekniken i samtliga simsätt.

I Söderköping bedriver Norrköpings Kappsimmingsklubb och Söderköpings Simsällskap ett samarbete med populära simkurser på friluftsbadet och runt omkrin i sjöar.



SÖDERKÖPINGS  
SIMSÄLLSKAP

NKK Råssla Academy	v.24
NKK Sommarträning Sport	v.24-25
NKK Open Water Senior	v.26+32
NKK Himmelstalund Academy	v.25-26 + v.31-32
SSS Simskola Friluftsbadet	v.25-27 + v.28-30
SSS Klarsjön	v.30
SSS Sanden	v.31
NKK Kvarsebo Academy	v.30+31
NKK Daycamp Sport	v.32

Boka in er på någon av våra populära kurser och få en minnesvärd sommar tillsammans med oss!

[nkk.se](http://nkk.se)  [soderkopingsss.se](http://soderkopingsss.se)

# Förkunskapsnivåer

## Nivå 1

Rekommenderad ålder: 4-7 år

### FÖRKUNSKAPER:

- Minst 4 år gammal
- Kunna medverka i grupp utan anhörig
- Doppa huvudet

### MÅL:

- Flyta med hjälpmedel
- Sparka med hjälpmedel
- Testa simning med hjälp

## Nivå 2

Rekommenderad ålder: 5-7 år

### FÖRKUNSKAPER:

- Flyta med hjälpmedel
- Sparka med hjälpmedel
- Testat simning med hjälp

### MÅL:

- Flyta på mage & rygg 5 sek
- Sparka benspark
- Simma 5 meter

## Nivå 3

Rekommenderad ålder: 6-9 år

### FÖRKUNSKAPER:

- Flyta på mage & rygg 5 sek
- Sparka benspark
- Simma 5 meter

### MÅL:

- Flyta på mage & rygg 10 sek
- 10 m bröstsim
- 10 m crawl
- Testat ryggsim

## Nivå 4

Rekommenderad ålder: 7-10 år

### FÖRKUNSKAPER:

- Flyta på mage & rygg 10 sek
- 10 m bröstsim
- 10 m crawl
- Testat ryggsim

### MÅL:

- 10 m kickar
- 10 m ryggsim
- Simma 25 m bröstsim
- Simma 25 m crawl
- Simma 50 m valfritt

# SOMMARKURSER 2021



## NKK Råssla Academy

I Råsslabadet håller vi i början av sommaren en simskola i 5 dagar för att slipa lite extra på simningen inför semestern!

Datum: 14-18 juni

Pris: 600 kr

TID	GRUPP	PLATSER
16.00-16.40	Nivå 1	12
16.45-17.25	Nivå 2	12
17.30-18.10	Nivå 3	12
18.15-18.55	Nivå 4	12

## NKK Sommarträning Sport

Vi inleder sommaren med ett halvdagsläger för våra simmare i NKK Sport! Man kommer simma ett pass om dagen, ha en lättare fysträning samt att vi kommer hitta på olika aktiviteter. Här befäster vi kunskap vi samlat på oss under terminen. Tillsammans med utbildade instruktörer och tränare får simmarerna chansen att ta sin simning till nästa nivå!

Vecka 1: 14-18 juni (mån-fre)

Vecka 2: 20-24 juni (sön-tor)

Pris: 1000 kr/vecka

TID	GRUPP	NIVÅ	PLATSER
08.00-12.00	Grupp A	Hajen 2 + Sport Teknik 1	12
08.00-12.00	Grupp B	Sport Teknik 2 + Sport Teknik 3	12
08.00-12.00	Grupp C	Sport Brons + Sport Silver + Sport Guld	12
08.00-12.00	Grupp D	Sport Ungdom 2 + Sport Junior 1 + 2	12

## NKK Himmelstalund Academy (Nivå 1-3)

På Himmelstalundsbadet kommer vi under två perioder bedriva simundervisning för barn. Våra utbildade instruktörer hjälper barnen med allt från vattenvana till simteknik. Under veckans gång tar vi märken och utvecklar våra simkunskaper.

Period 1:

21-24 juni (4 ggr)

28 juni-2 juli (5 ggr)

Pris: 855 kr

Period 2:

2-6 augusti (5 ggr)

9-13 augusti (5 ggr)

Pris: 950 kr

TID	GRUPP	PLATSER
09.15-09.55	Nivå 1	15
10.00-10.40	Nivå 2	15
10.50-11.30	Nivå 3	15

## Söderköpings Friluftsbad

På Söderköpings Friluftsbad bedriver vi vår populära simskola för Nivå 1-4 samt grupper där man fokuserar på Märkestagning (1-2). I tre veckor simmar man varje dag, måndag till fredag.

Period 1: v. 25-27  
Period 2: v. 28-30  
Pris: 500 kr/vecka

TID	NIVÅ	TID	NIVÅ
9.00-9.45	Nivå 1	13.30-14.15	Nivå 1
9.30-10.15	Nivå 3	14.00-14.45	Märkestagning 2
10.00-10.45	Nivå 2	14.30-15.15	Nivå 2
10.30-11.15	Nivå 4	15.00-15.45	Nivå 4
11.00-11.45	Märkestagning 1	15.30-16.15	Märkestagning 1
11.30-12.15	Märkestagning 2	16.00-16.45	Märkestagning 2
12.00-12.45	Nivå 2	16.30-17.15	Nivå 2
12.30-13.15	Nivå 3	17.00-17.45	Märkestagning 2

## Sjöar - Klarsjön & Sanden

Fem dagar i rad bedriver vi en intensivsimskola ute i sjöar runt om i kommunen. Här får man en intensivsimskola där fokuset ligger på vattenvana och ökad trygghet i vattnet i de olika simsätten. I sjöarna har vi simskola i Nivå 1-3.

Klarsjön: v. 30 - 350 kr  
Sanden: v.31 - 350 kr

TID	GRUPP	PLATSER
09.00-09.45	Nivå 1	12
10.00-10.45	Nivå 2	12
11.00-11.45	Märkestagning	12

## NKK Kvarsebo Academy

Vår populära simskola i Kvarsebo är tillbaka! Vi ses varje dag i fem dagar och tränar på vattenvana och utvecklar vår simning.

Vecka 30 & 31  
Pris: 800 kr

TID	GRUPP	PLATSER
10.00-11.00	Nivå 1	12
11.15-12.15	Märkestagning	12

## NKK Daycamp Sport

I slutet av sommaren lanserar vi vårt egna dagläger för våra Sportsimmare! I fem dagar ses vi 08.30-16.00. Varje dag simmar vi två pass, har fysträning och hittar på en massa roliga aktiviteter! Detta är aktuellt för simmare i Sport Teknik 3, Sport Brons, Sport Silver samt Sport Guld.

Ett perfekt tillfälle att få en rejäl kickstart och komma igång igen inför höstterminen!

Datum: 9-13 augusti  
Tid: 08.30-16.00  
Pris: 1500 kr (lunch + mellis ingår)  
Platser: 16 st