

Nivå 1 grund bassäng
Nybörjare 4-12 år



Baddaren

Målsättning med nivån: God vattenvana. Doppa huvudet, bubbla samt glida i magläge med ansiktet i vattnet. Handstöd med platta får användas. Flyta på ryggen i 5 sekunder med efterföljande rotation till magläge. Barnet skall ha lärt sig grunderna i frisim och ryggsim

Förkunskaper: Inga. Barnet måste fylla minst 4 år under terminens gång samt bottna i bassängen

Simmärken för nivån: Baddaren grön, Baddaren blå, Sköldpaddan

Så skall träningen bedrivas: Genom lek och olika övningar skapar barnet en god vattenvana. Vi använder oss av flythjälpmedel, rockringar och annat material för att optimera övningarna. Vi tillämpar det simsätt som passar barnets utvecklingsnivå, oftast frisim och ryggsim. Via flythjälpmedel tränar vi horisontellt läge på mage och rygg. Vi tränar benspark, armtag och i huvudsak att flyta. Den viktigaste kunskapen är att skapa rörelseförståelse för hur kroppen kan röra sig i vattnet.