

Nivå 4 djup bassäng 4-12 år



Fisken

Målsättning med nivån: 50 meter rygg- och frisim, 25 meter fjäril-och bröstsim, dyk stående från kanten, flyta 1 min eller 10 meter.

Förkunskaper: 10 meters simning i mag- respektive ryggläge eller avklarad Pingvin Guld grupp.

Simmärken för nivån: Silverfisken, Guldfisken, Järnmärket

Så skall träningen bedrivas: I Fisken är första delmålet att klara av att simma 25 meter bröstsim, fjärilsim, frisim och ryggsim på djupt vatten. Vi tränar på att simsätten utförs tekniskt korrekt samt mot slutmålet på 50 meter simning i rygg-och frisim samt 25 meter Fjäril- och Bröstsim.