





Här följer en presentation av Kungsbacka Simsällskaps simlinje Simskola & Crawlskola

| | | |
|---|---|---|
| Simskola Nybörjare | Pingvinen  | <p>I denna grupp tränar vi vattenvana och de grundläggande delarna för simning, arm och bentag. Genom lek och olika övningar tränar vi på märken som:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baddaren blå, baddaren gul och sköldpaddan (vattenvana) • Pingvinen silver och Pingvinen guld (10 m simning på grunt, respektive djupt vatten. Hoppa, doppa och flyta) <p>Vi genomför även övningar enligt Svenska simförbundet simlinjes protokoll och olika simsättsövningar.</p> |
| Simskola fortsättning | Fisken  | <p>I denna grupp fortsätter vi träna på att simma både på mage och på rygg i den stora bassängen. Det tränas även på dykning . Genom olika övningar tränar vi på märken som:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fisken silver och fisken guld (25 m simning på grunt respektive djupt vatten/Hopp och dyk) • Järnmärket (50 m bröstsim, 25 m ryggsim, 1 min flytning och dyk ifrån kant) <p>Vi genomför även övningar enligt Svenska simförbundets simlinjes protokoll och olika simsättsövningar.</p> |
| Simskola fortsättning | Sälen  | <p>I denna grupp fortsätter vi träna på att simma både på mage och på rygg. Det tränas även på dykning, klädsim och livräddning. Genom olika övningar tränar vi på märken som:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bronshajen, silverhajen och guldhajen • Bronsmärket och simborgarmärket <p>Vi genomför även övningar enligt Svenska simförbundet simlinjes protokoll och olika simsättsövningar.</p> |
| Crawlskola nybörjare Crawlskola fortsättning | Silver Guld  | <p>I crawlskolan tränar vi på de fyra simsätten bröstsim, ryggsim, fjärilsim och crawl/frisim. Träningen varvas med olika teknikövningar och märkestagning. Vi försöker ta märken som</p> <ul style="list-style-type: none"> • Simsättsmärken (simmaren skall klara 10 m av följande simsätt ryggsim, crawl/frisim, bröstsim och fjärilsim) <p>Vi genomför även övningar enligt Svenska simförbundets simlinjeprotokoll och olika simsättsövningar.</p> <p>Under terminen skall vi delta på Kbss stipulationstävlingar. Detta innebär att man tävlar mot sig själv och försöker att klara av de stipulerade tiderna för 25 och 50 meter på de olika simsätten. När man klarat att simma t ex. 25 meter bröstsim på 30 sekunder eller därunder får man en plakett. Därefter är det bara att fortsätta försöka klara av de andra tiderna och samla på sig plaketter att ställa i bokhyllan. Kom ihåg att man hela tiden tävlar emot sig själv.</p> <p>Vårterminen avslutas med ett Crawlskoleläger under en helg, oftast på Fjärås Fritidscenter. Detta läger är en upplevelse man inte får missa. Föräldrar är här varmt välkomna att hjälpa till som ledare.</p> |