

SWIM POWER

SIMIDROTTSFÖRENING

HT 23 - VT 24

SIMSKOLA



TRÄNING



VUXEN



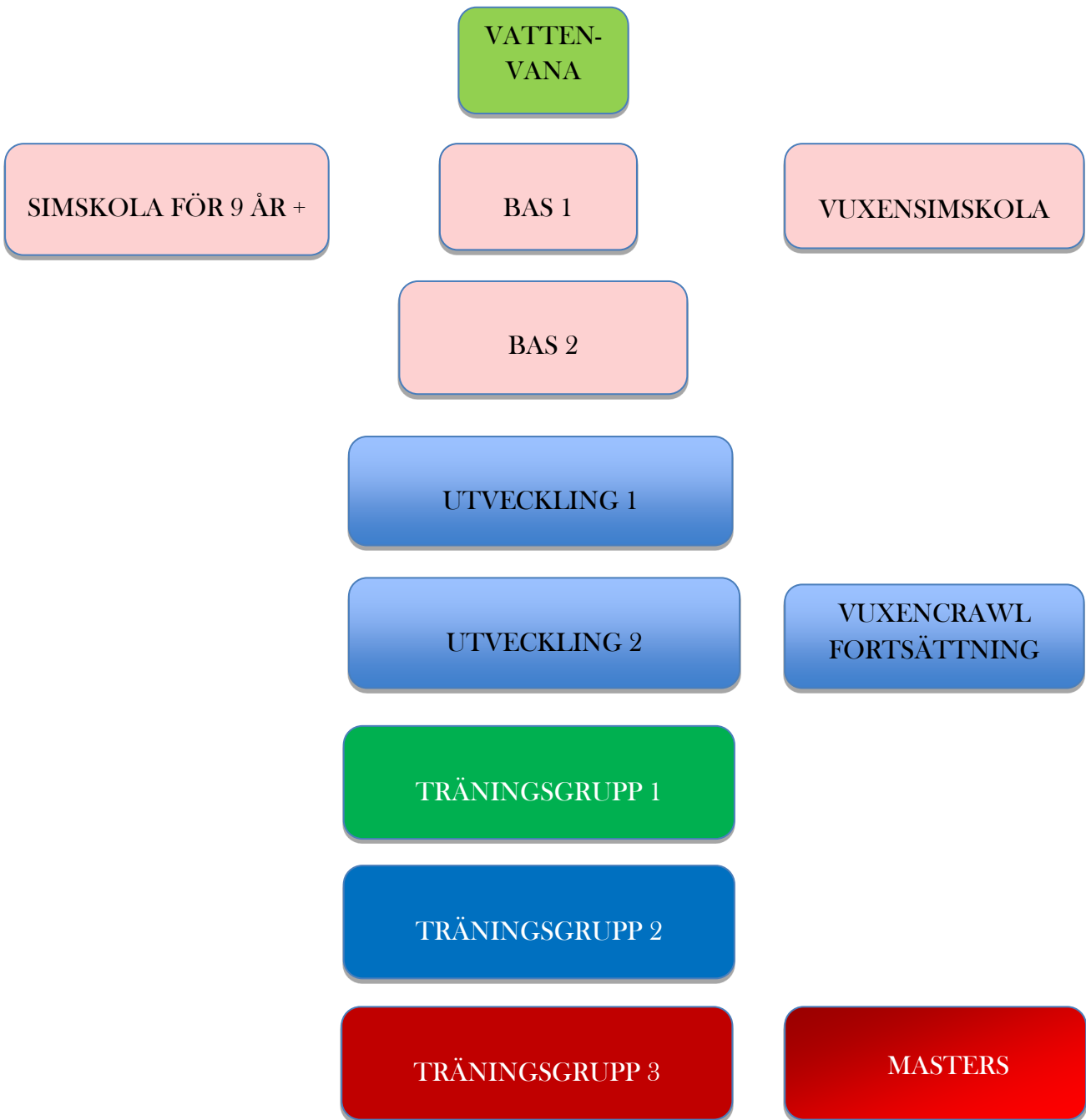
Välkomna ombord!



UNGDOMSSIMSKOLA

BARN/UNGDOM

VUXENSIM





VATTENVANA

Ålder: 4-8 år eller efter förkunskaper.

15-16 lektioner, 30 min/lektion.

Här kommer våra deltagare bekanta sig med vatten!

Kursen är byggd på lek och roliga utmaningar för att deltagarna ska känna sig som fiskar i vattnet. Detta är nödvändigt för att kunna trivas med fortsatt simundervisning i mer avancerade grupper.

Vi bygger vattenvana och simkunskaper utifrån deltagarnas ursprungliga förkunskaper och utvecklar dem vidare i deras tempo. Ingen kommer att bromsas eller skyndas på. Eftersom vi använder individuell inlärning i den här gruppen kan vi bara ta emot 6-8 deltagare.

BAS 1

Ålder: 5-7 år eller efter förkunskaper.

15-16 lektioner, 40 min/lektion.

Här börjar våra deltagare bekanta sig med tekniken för alla fyra simsätt; crawl, rygg, bröst och fjärilsim.

Förkunskaper: gruppens viktigaste förkunskap är vattenvana. Ett barn som börjar i basgruppen ska kunna vara i vattnet och under vattenytan utan att uppleva att det är jobbigt eller obehagligt.

Gruppens mål: utveckla och fortsätta jobba med vattenvana. Flyta utan eller med lite hjälpmedel på rygg och mage. Simma crawlsim och ryggsim i 5 meter. Kunna göra bröstsimsbentag och bröstsimsmarmtag. Kunna simma delfinkick i 5 meter. Hoppa från kant.

BAS 2

Ålder: 5-9 år eller efter förkunskaper.

15-16 lektioner, 40 min/lektion.

OBS deltagare behöver skaffa ett par simfenor!

Förkunskaper: Gruppens förkunskaper är mål för gruppen BAS1.

Gruppens mål: Kunna simma crawlsim 10 m, kunna andas åt sidan. Kunna simma ryggsim 10 m, har testat på livräddningsryggsim. Kunna simma bröstsim med huvudet i vattnet, kan simma bröstsim 15 m med huvudet ovanför vattenytan med simdyna eller skumkorv. Kunna simma delfinkick på mage med armarna utmed kroppen och med armarna rakt fram. Kunna simma delfinkick på rygg i streamline med fenor på. Testat på fjärilsim med fenor. Kunna göra kullerbytta i vattnet. Kunna falla ner i dykpositionen - "dyka" på djupt vatten

UTVECKLING 1

Ålder: 5-9 år eller efter förkunskaper.

15-16 lektioner, 40 min/lektion.

OBS deltagare behöver skaffa ett par simfenor!

Gruppen är fortsättning på BAS-grupp 2. Här tränar vi på att simma alla simsätt med rätt andning och rätt teknik, vi bekantar oss med vändningar och andra simträningmoment.

Gruppens mål: simma crawlsim 15 meter. Simma ryggsim 25 meter. Simma Bröstsim 15 meter utan hjälpmedel och med rätt andning. Fjärilskick med

Fortsättning...

Fjärilskick med armarna utmed kroppen på mage och rygg i minst 5 meter och med fenor i minst 15 meter. Fjärilskick med armarna i gaffel/streamline på mage utan fenor och på rygg med fenor. Testat på fjärilssim med fenor. Göra en voltvändning; frisim och ryggsim. Dyka från kant och testat dyka från pall (där pall finns).

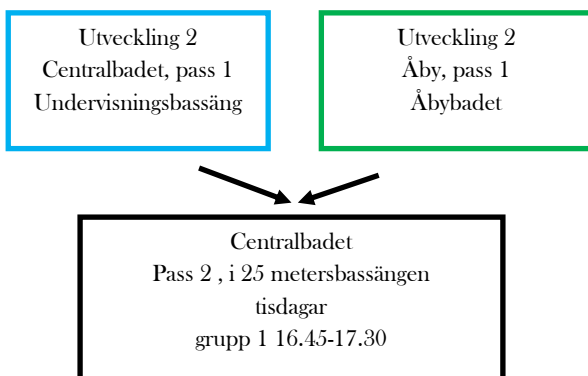
UTVECKLING 2

Ålder: 5-9 år eller efter förkunskaper.
30-32 lektioner, 40-60 min/lektion.

Gruppen är fortsättning på Utvecklingsgrupp1. Gruppen avancerar från ett simpass/vecka till 2 simpass/vecka. Deltagarna kommer att simma längre sträckor och jobba med kondition och simstyrka.

Gruppens mål: simma crawlsim, ryggsim och bröstsim 50 meter med rätt andning. Fjärilssim 5 sammansatta armtag med bentag med fenor. Göra en voltvändning; frisim och ryggsim. Göra bröstsimsvändning med undervattensdrag. Dyka från kant och testat dyka från pall (där pall finns). Klara av Vattenprovet 200m varav 50 på rygg, genomföra livräddningsmoment i vattnet, klädsim.

Under höstterminen kommer vi att ha två Utveckling 2 grupper. Ena är i Åby på Åbybadet och den andra är på Centralbadet. De två grupperna kommer att ha ett gemensamt pass nummer två i 25 metersbassängen på Centralbadet. Se upplägget nere:



NYTT!

SIMSKOLA FÖR 9 ÅR OCH ÄLDRE

15 lektioner, 40-50 min/lektion

Den här simskola är för barn och ungdomar som är äldre än 8 år och behöver lära sig simma från grunden.

Inga förkunskaper krävs.

Gruppens mål:

- vattenvana på grunt och djupt vatten
- flyta på rygg och mage utan hjälpmedel
- kunna kombinera bröst armtag och bentag
- simma bröstsim 5 -10 meter med huvudet i vattnet
- simma livräddningsryggsim 10 meter
- sparka på mage och utföra crawlarmtag, simma crawl sammansatt 5-10 meter
- sparka på rygg och utföra ryggsimsarmtag (tävlingsryggsim) simma ryggsim sammansatt 5-10 meter
- simma 25 -50 meter valfritt simsätt



SPS

Simskola

ANMÄLAN

Anmälan görs via vår hemsida:

swimpowersweden.se

Du kan också maila oss eller ringa: 070-572 88 64

swimpowersweden@gmail.com



Du kan också skanna en QR kod för att komma direkt till anmälan

VÄLKOMNA!

VIKTIGA DATUM

vecka 35 Start för simskola i Åby

vecka 35 Start för simskola på Centralbadet

vecka 43 Klädsim

vecka 44 Höstlovsuppehåll, ingen verksamhet

vecka 45 Märkestagning 1

vecka 48 Märkestagning 2

vecka 50 Avslutning

ÅTERANMÄLAN TILL
VT 2024

Återanmälan till vårtermin 2024
vecka 48 för befintliga medlemmar
vecka 49 öppnas anmälan för alla!

ENTREKORT OCH SIMUTRUSTNING

Centralbadet

Alla deltagare kommer att få sitt entré kort vid första simtillfället. Första gången kommer alla simskolelever bli insläppta. Vi delar ett kort per barn. Viktigt att ha sitt kort varje gång ni ska till simskola. Badet kommer att debitera en entréavgift vid uteblivet kort. Alla simskolelever ska ta omklädningsrum som ligger en trappa upp.



OBS man får inte bada innan eller efter simskola. Vill man göra det så ska man köpa ett biljett. Tänk på att ni vuxna har ansvar för era barns säkerhet! Full fokus och inga mobiltelefoner!

Åbybadet

Våra deltagare behöver inget kort på Åbybadet. Åbybadet ligger på Hultvägen 4-6, 616 32 Åby.

Simkläder

Vi rekommenderar att ha badbyxor och baddräkt som sitter åt, handduk och simglasögon. En tofs eller badmössa om barnet har långt hår. I Åby rekommenderar vi en våtdräkt för frusna.

SPS -badmössa (65 kr) och t-shirt (160kr) finns att köpa på plats.



Simskola



TRÄNINGSGRUPP 1

Ålder: 7-11 år.

Anmäl intresse via mail:

swimpowersweden@gmail.com

eller ring 070-572 88 64

Gruppen inriktar sig på träning och inläring av alla simsätt. Finns möjlighet att delta i olika simtävlingar som utmanar, uppmuntrar och bygger upp självförtroende. Gruppen fokuserar på inläring av alla fyra simsätt, vändningar och starter samt andningsteknik.

Förkunskaper: 50 meter ryggsim, 50 meter bröstsim, 50 meter crawlsim med andning åt sida. Kan simma 200-300 meter valfritt simsätt.

TRÄNINGSGRUPP 2

Ålder: 9-13 år.

Anmäl intresse via mail:

swimpowersweden@gmail.com

eller ring 070-572 88 64

2-3 ggr/vecka 60 - 90 min/pass

Gruppen inriktar sig på träning och tävling i alla simsätt och olika distanser. Här jobbar vi fortfarande med inläring av alla simsätt och utvecklar träningsvana, kondition och snabbhet.

Förkunskaper: 100 meter tävlingsryggsim, 100 meter tävlingsbröstsim, 100 meter crawlsim med andning åt sida, testat eller kan simma fjärilsim en kort sträcka,

kan dyka från kant eller pall och kan/har testat göra völvändningar.

TRÄNINGSGRUPP 3

Ålder: 14 år och äldre.

Anmäl intresse via mail:

swimpowersweden@gmail.com

eller ring 070-572 88 64

3-4 ggr/vecka 60-90 min/pass

Gruppen inriktar sig på simträning. Beroende på deltagarnas önskemål erbjuds olika tävlingar och möjlighet till vidareutveckling i alla simsätt och distanser.

Förkunskaper: du har tidigare simtränat cirka 2-4 ggr/vecka. Du kan simma alla simsätt och olika distanser från 50 meter till lite längre distanser så som 400 meter frisim mm. Du har simintresse och vill simträna i en grupp för att kunna utvecklas och tävla eller bara träna och njuta med träningspass och kompisarna. Simträning kommer att planeras utifrån gruppens nivå.

ANMÄLAN

Om du vill vara med i en av våra träningsgrupper kan du ta kontakt med oss!

Hör av dig på 070 572 88 64
eller skicka mail till
swimpowersweden@gmail.com

Träning och tävling



NYTT!

VUXENSIMSKOLA

Vuxensimskola är för dig som är osäker i vattnet, kan ej simma eller simmar otillräckligt bra för att kunna känna dig trygg eller motionera.

Den här kursen passar även dig som går i skolan på högstadiet (8-an eller 9-an) och behöver simträna i detta fall vid godkänt vattenprov tilldelas ett intyg.

15 lektioner, lektionens längd är mellan 45-60 min. Undervisningen är i Undervisningsbassängen där du kan botten och när du är redo tränar vi i 25-metersbassängen på Centralbadet i Norrköping.

Inga förkunskaper krävs men rätt inställning och tålamod.

MASTERS

Masters är ett simmargång på 16-18 simmare som under många år har utvecklat en stark sammanhållning och vänskap. Gruppen består av före detta elit och träningsimmare men även av simmare som har anslutit till gruppen från vuxencrawlgrupperna där de har lärt sig simma alla simsätt i vuxen ålder.

Mastersgruppen tränar 2-4 gånger/vecka och tävlar minst en gång per år. Masters SM är en favorit tävling!



ANMÄLAN till VUXENSIMSKOLA

Gå in på vår hemsida: swimpowersweden.se för anmälan eller maila: swimpowersweden@gmail.com, ring 070-572 88 64



Du kan också skanna en QR kod för att komma direkt till anmälan

VÄLKOMNA!

ANMÄLAN

Om du vill vara med i Mastersgruppen kan du ta kontakt med oss.

Hör av dig på 070 572 88 6 eller skicka mail till swimpowersweden@gmail.com

VÄLKOMNA!

Vuxen

