

Gruppinformation

Huvudmålet med Stockholms stads simskoleverksamhet är att alla barn, ungdomar och vuxna ska lära sig att simma enligt definitionen:

*Kunna falla i från kanten, få huvudet under ytan
och därefter i en följd simma 200 meter
varav 50 meter i ryggläge.*

Röd grupp – nybörjare



Vi tränar på:

Vattenvanemomenten: Flyta, hoppa, doppa, glida, balans samt att kunna orientera sig i vattnet utan flythjälpmedel.

Bad-, båt- och isvett och livräddning.

Förkunskaper: Inga, dock ska barnet ha fyllt 5 år.

Mål: Klara alla vattenvanemoment: Doppa, hoppa, flyta, glida, balans och att orientera sig i vattnet. Kunna grunderna i bad-, båt- och isvett.

Gul grupp – fortsättning



Vi tränar på:

Vattenvanemomenten. Bygga vidare på barnens individuella simkunskaper, teknikutveckling och utvecklingsmöjligheter på grunt och djupt vatten.

Bad-, båt- och isvett och livräddning.

Förkunskaper: Alla vattenvanemomenten.

Mål: 25 m bröstsim och 25 m ryggsim på djupt vatten. Kunna grunderna i bad-, båt- och isvett samt kunna visa ”förlängda armen”.

Grön grupp – fortsättning i djupa bassängen



Vi tränar på:

Vattenvanemomenten. Bygga vidare på barnens individuella simkunskaper, teknikutveckling och utvecklingsmöjligheter på djupt vatten.

Bad-, båt- och isvett och livräddning.

Förkunskaper: Simma 25 meter bröstsim och 25 meter ryggsim på djupt vatten.

Mål: Klara att falla i på djupt vatten så att huvudet kommer under ytan, därefter i en följd simma 200 meter varav 50 meter på rygg. Simma 25 meter med livboj. Bogsera en jämnstor kompis i livboj 25 meter. Hämta ett sänke på 1,75 meters djup.

Övriga simkurser:

Barn 8-12 år nybörjare

Ungdom 12-15 år nybörjare

Vuxen nybörjare

Vuxen fortsättning

Kvinna nybörjare

Familjesim 1 vuxen + 1 barn

Crawlkurs vuxen nybörjare

Crawlkurs vuxen fortsättning

Crawlkurs ungdom