



## **SIMSKOLA 5 - 6 BLÅ KRABBAN – RÖDA KRABBAN**

Vi tränar vidare på det vi lärde oss på förra kursen.

Vi simmar ryggsim samt crawl och börjar träna på de första simmärkena som är Doppingen och Krabban. Vi simmar igenom en rockring, hoppar ifrån kanten och vänder tillbaka samt tittar under vattnet. Barnen lär sig hämta luft för att kunna simma längre sträckor med crawl. Vi står i trappan och gör "Pilen" som är att glida med huvudet under vattenytan fram till förälder samt tar tag i förälderns händer.

### **Kursens mål.**

- Simma längre samt hämtar luft under simningen.
- Tränar på märket Doppingen.
- Tränar på märket Krabban Blå.
- Tränar på Baddaren blå och gul.
- Vi tränar på crawl samt ryggsim.
- Göra "Pilen" i trappan.
- Flyta några sekunder
- Roterar över till rygg.