



## **SIMSKOLA 3 - 4 . BLÅVALEN - ORANGA VALEN**

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

Barnen tränar på att förlänga simsträckan.

Vi tränar balans samt tränar på crawlsparkar med hjälp av flytkorvar och grodplattor. .

Barnet tränar på att titta på och ta saker under vattnet och att hålla sig fast på förälderns rygg.

Barnet tränar både sittande o stående dyk "Pilen"

Vi tränar på allra första märket som är Baddaren grön.

### **KURSNENS MÅL**

- Sparka sig fram själv med hjälp av flytkorvar och grodplattor.
- Simmar längre
- Tränar på Pilen (sittande o stående dyk)
- Att se och ta saker under vattnet.
- Hålla sig fast på förälderns rygg när de simmar.
- Tränar på märket Baddaren grön
- Tränar på märket Doppingen.
- Tränar på märket Krabban Blå.