

# Baddaren



## Framgångsvägen

### Träning och inläring

Utökad vattenvana samt grundinläring av frisim, ryggsim och lite bröstsim

Märkestagning av baddare

Doppa, hoppa, glida, flyta på både mage och rygg

### Rekrytering

Barn som klarat mål och riktlinjer för uppflyttning från Minisim. I mån av plats kan barn "utifrån" få en plats förutsatt att de klarar mål och riktlinjer för Baddarna. Uppflyttning från Minisimgrupperna görs 2 ggr/år (januari, augusti). Tränare i "Minisim" gör upp i samråd med Baddaregrupptränare om vilka barn som är aktuella. Denna bedömning görs i slutet av terminen innan uppflyttning skall ske.

### Organisation

Varje grupp består av max 9 barn. Kan vid vissa tillfälle utökas.

Det skall finnas 2 ledare per grupp, varav minst 1 har simlärare utbildning eller motsvarande. Minst en ledare skall vara utbildad i HLR och livräddning

Undervisningen sker i undervisningsbassängen

Barn som ej kan följa undervisningen eller anpassa sig till undervisningen bör föreslås uppskov och beredas plats följande termin.

Barnens ålder bör vara 4-6 år, yngre bör beredas plats om man klarat mål och riktlinjer för uppflyttning till baddare

### Tränarens ansvar

Vara positiv och skapa trygghet i gruppen

Ta hand om alla barn

Att ansvara för att närvarokorten till det lokala och statliga aktivitetsstödet blir korrekt förda samt inlämnade i tid till kansliet

Se till att märkesprotokoll från simlinjen används

Följa de allmänna normer och regler som finns i S71

Följa "Framgångsvägen"

### Omfattning

1 termin omfattar 1 lektion per vecka á 45 minuter, totalt 14 ggr/höst och 14 ggr/vår.

### Mål- och riktlinjer för uppflyttning till Silverpingvin

Att klara följande moment:

Klara alla prov för baddaren blå

Klara alla prov för baddaren gul



## Grovplanering lektioner

- 1 - Lära känna barnen och vattnet
- 2 - Leka, skvätta, bubbla
- 3 - Klara av att bubbla
- 4 - Dopp lekar
- 5 - Doppa huvudet, träna på att glida
- 6 - Klara av att doppa huvudet
- 7 - Träna på att glida
- 8 - Klara av att glida, träna på baddaren gul
- 9 - Träna på att glida & bubbla på djupt vatten
- 10 - Träna på att hoppa på djupt vatten
- 11 - Klara av baddaren gul, flyta
- 12 - Träna på att flyta på ryggen
- 13 - Klara av sköldpaddan
- 14 - Avslutning, märkesförsäljning och diplomutdelning. Uppvisning för föräldrarna efter ca: 15min in på passet. Vi avslutar med att bjuda alla barnen på glass.

# Baddaren



## Hur är en lektion i S71's baddarengrupper uppbyggd?

- Tränaren samlar barnen och prickar av dom i närvarolistan (5min)
- Uppvärmning och dusch innan vi hoppar i vattnet (5min)
- I vattnet börjar vi med någon undervattensövning av typ, hämta ringar, titta uv, blåsa ut uv (8min)
- Glidövningar med frånskjut, glida som en pil både på mage och rygg (4min)
- Flytövningar, lära sig slappna av i vattnet (6min)
- Övningar enligt grovplaneringen (15min)
- Vi avslutar med en vattenvanelek typ ballongen (2min)

## Pedagogiska verktyg för ledare

- Tänk på att alltid möta barnen på deras nivå, verbalt och mentalt
- Använd dig av liknelser samtidigt som du visar (som en pil, eller som en delfin)
- Försök att själv leva dig in i lekarna, släpp loss
- Tänk på att vi alla är olika, det som fungerar för ett barn funkar kanske inte för ett annat. Då gäller det att du har fantasi som ledare och kan hitta nya grepp
- Lek är nyckeln till barns utveckling, försök att hitta övningar som barnen upplever som lek, men där de i själva verket lär sig under tiden
- Samla alla efter lektionen och berätta vad dom har gjort bra
- Använd dig av gester och kroppsspråk när du skall förklara saker
- Prata tyst i högljudda grupper, så sänks ljudnivån automatiskt