

# Fisken

Simlinjen



## Framgångsvågen

### Träning och inläring

Utökad teknikinläring av frisim, ryggsim och bröstsim samt fjärilsgrunder

Fjärilskickar, samt dyka från pallen

Märkestagning av silverfisk, guldfisk, järnmärke, bronsmärke, hajen brons och hajen silver

### Rekrytering

Barn som klarat mål och riktlinjer för uppflyttning från Guldpingvin. I mån av plats kan barn "utifrån" få en plats förutsatt att de klarar mål och riktlinjer för Fisken. Uppflyttning från "Guldpingvin" görs 2 ggr/år (januari, augusti). Tränare i "Fisken" gör upp i samråd med Guldpingvinsgruppstränare 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 en har simlärare utbildning eller motsvarande. Minst en ledare skall vara utbildad i HLR och livräddning

Undervisningen sker i stora bassängen

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

Barnens ålder bör vara 7-8 år, yngre bör beredas plats om man klarat mål och riktlinjer för uppflyttning till fisken

### 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 klubbansvarig

Se till att märkesprotokoll från simlinjen används

Följa de allmänna normer och regler som finns i S71

Uppmuntra och motivera barnen till att komma tillbaka nästa termin/uppflyttning

Följa "Framgångsvågen"

### Omfattning

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

### Mål- och riktlinjer för uppflyttning till Haien

Att klara följande moment:

Klara alla prov för märkena silverfisk, guldfisk, järnmärke, hajen brons, hajen silver



## Grovplanering lektioner

- 1 - Lära känna barnen, titta på vilka färdigheter barnen har
- 2 - Träna på bentag, armtag, bröstsim och ryggsim
- 3 - Träna på bentag, få upp orken, klara mer än 25m
- 4 - Träna på att dyka från den gröna mattan, flyta
- 5 - Klara av att flyta 1min
- 6 - Träna på att dyka från kanten
- 7 - Träna på bröstsim, ryggsim och bentagen, dyka
- 8 - Träna på de fyra olika samsätten, dyka från pallen
- 9 - Klara av guldfisken och järnmärket
- 10 - Träna på att orka simma 75m, kunna rotation från mag- till ryggläge (hajen silver)
- 11 - Träna på att orka simma 100m
- 12 - Klara av hajen brons och silver
- 13 - Klara av alla märkena
- 14 - Avslutning, märkesförsäljning och diplomutdelning. Uppvisning för föräldrarna efter ca: 15min in på passet. Vi avslutar med att bjuda alla barnen på glass.

# Fisken



## Hur är en lektion i S71's fiskengrupper 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 bensparks/bentagsövningar(5min)
- Övningar enligt grovplaneringen (15min)
- Bryt av med något roligt som ändå är lärorikt (5min)
- Fortsätt med övningar enligt grovplaneringen (7min)
- Vi avslutar med olika hopp/dyk/fantasihopp från pallen (3min)

## 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