

Pingvinen



Välkommen till pingvinen!

Förkunskap Att ha klarat målen för Sköldpaddan & Bläckfisken.

Målen är att klara alla prov för silverpingvinmärket till guldpingvinmärket med tillägget att kunna simma 25m i antingen mag eller ryggläge, båda är ej nödvändigt.

Innehållet är bl.a. Utökad balans och vattenvana i vattnet, fortsatt inlärning av frisim, ryggsim och introduktion till bröstbentagen. Öva på att andas rätt i vattnet. Grunder för fjärilskickar samt dyka från kanten. Simma i stora bassängen.

Här tar vi märke Pingvinen Silver, Pingvinen Guld, Simsättsmärke Crawl & Simsättsmärke Rygg.

Åldern är ca. 5-9 år.

