



MEDLEY

Här fullföljer man kunskaperna i ryggsim och crawl samt lär ut de svåraste simsätten bröstsim, fjärilsim och medley. Man börjar med att träna konditionsträning (simork) i vattnet. Gruppen tränar 3 gånger i veckan.

Kvalifikationskrav:

50m tävlingsryggsim med start, vändning och målgång.

50m crawl med start och vändning

Träningsinriktning:

Teknik, motivation, lekar som stimulerar tävlingsinstinkt. Teknikfärdigheten skall utvecklas från de grundläggande färdigheterna, flyta, balansera, glida till förmågan att kunna skapa optimala motståndsförutsättningar under den aktiva framdrivningen. Vid ca 10 års ålder skall simmarna ha uppnått färdigheter som gör det möjligt för dem att både träna och tävla med ett fortsatt effektiv teknik trots uttröttning.

Regelbunden vistelse i vatten är nödvändig och önskvärd minst 3 gånger i veckan och 8 månader per år. Instrukörerna skall betona de korrekta grunderna för simtekniken och den sociala skolningen till simning. Skicklighet betonas, alla simsätt skall läras ut. Från enkelt till svårt, från lek till arbete. Simglädje – skapar trygghet och självförtroende.

Visuell undervisning, upprepa/uppmuntra.

Bred rörelseerfarenhet (motorisk träning).

Benträning är viktig för såväl konditionen som för tekniken.

Allmän bred fysisk träning skall uppmuntras.

Lågintensiv och teknikorienterad simning prioriteras.

En liten progression i träningsvolym och intensitet.

Delmål 1: 50 m bröstsim med start, vändning och målgång. Tävlingsriktigt.

Delmål 2: 25 m fjärilsim med start och målgång. Tävlingsriktigt.

Delmål 3: 100 m medley med start, vändningar och målgång. Tävlingsriktigt.

Tävlingsmålsättning:

Målsättningen är att kunna simma följande distanser på tävling: 100 medley, 50/100 frisim, 50/100 bröstsim, 50/100 ryggsim samt 25 fjäril

Delta på Seriesim, Simiaden och andra mindre inbjudningstävlingar ca 1 gång per månad.

Uppflyttningskrav:

100 m medley med start, vändning och målgång. Tävlingsmässigt.