



SIMIADEN

I Simiaden gruppen jobbar vi vidare med tekniken i de fyra simsätten samtidigt som vi lägger på mer träning för att förbättra konditionen o styrka. Gruppen har 4 simpass i veckan plus övningar på land.

Kvalifikationskrav:

100 m medley tävlingsriktigt.

Inriktning:

Fortsätta med den grundläggande teknikträningen tillsammans med en ökande träningsmängd för tävlingssimning. Inriktningen är 200 m medley och att kunna tävla i alla simsätten samt några av de längre distanserna 200 m rygg och bröst samt 50 m fjäril och 400 m frisim. Lekar som stimulerar tävlingsinstinkt och inledande teknikövningar vid varje träningstillfälle. 4 simpass i veckan, 4-5 rena teknikpass per månad. Barnen måste uppnå färdigheter som möjliggör att både träna och tävla med ett fortsatt effektiv teknik trots uttröttning. Man kan även delta i andra idrotter och aktiviteter utan att det kolliderar med simningens mål. Tävla brett utan specialisering.

Tävlingar:

Seriesim, Simiaden och andra inbjudningstävlingar ca 1-2 ggr/månad.

Träningsmål:

Kunna och förstå vikten av uppvärmning, stretching och avsimning på träning. Ha kunskaper om hur insimning, uppvärmning och avsimning ska genomföras på tävling. Klara av att simma ca 4500 m på ett tvåtimmarspass. Goda tekniska kunskaper i alla fyra simsätten. Serier att behärska: 10x100 frisim; 5x200 frisim; 3x400 frisim; 3x200 medley

Teknikmål:

Fjäril: med 2 kickar på rätt ställe, huvudet visar vägen, bra grepp

Rygg: med axelrotation, bra benspark, balanserat huvud som står stilla. Vändning med god avståndsbedömning.

Bröst: med fullgott ”klipp” och acceleration i bentaget, bentag som avslutas bakåt-neråt. Andning på rätt ställe, dykning med huvudet när armarna nästan är i sträckläge. Utsvep precis under ytan.

Crawl: med mycket bra benspark. Hög armbåge såväl i återföring som under ytan. Få armtag per längd (mindre än 25 tag/25 m på tävling?). Kunna tretaktsandning.

Start: med långt dyk. Strömlinjeformad kropp med armarna ihop, huvudet under armarna. Snabb reaktion vid startsignal. Aktiv undervattenssimning.

Vändningar: med bra kraft och acceleration, bra streamline, aktiv undervattenssimning

Krav för uppflyttning:

Ha intresse och rätt inställning till att bli ”sumsimmare” samt prova på/ behärska 200 medley och 400/800/1500 frisim.