

# Krav och målsättningar för simskola

Här kan du läsa om vilka krav på förkunskaper som finns för de olika simskolegrupperna, samt målsättning.

## Plask och Lek

Ålder:

Från cirka 6 år

Förkunskaper:

Inga.

Målsättning:

Få en god vattenvana, d.v.s. utan flythjälpmedel kunna hoppa från kant och doppa huvudet. Genom tryggheten i vattnet påbörjas också grunderna i rygg/bröstsims.

## Simskola, nybörjare

Ålder:

Från ca 7 år.

Förkunskaper:

Vattenvana, d.v.s. att utan flythjälpmedel kunna hoppa från kant och doppa huvudet.

Målsättning:

Få en ökad vattenvana, kunna grunderna i bröst- och ryggsim samt kunna flyta på mage och rygg utan flythjälpmedel.

## Fortsättningssimskola Steg 1

Förkunskaper:

God vattenvana, kunna grunderna i bröst- och ryggsim samt kunna flyta på mage och rygg utan flythjälpmedel.

Målsättning:

Kunna simma 10 m bröstsims med korrekta arm- och ben tag med huvudet över vattnet och 10 m ryggsims utan flythjälpmedel.

## Fortsättningssimskola Steg 2

Förkunskaper:

Kunna simma 10 m bröstsims med korrekta arm- och ben tag med huvudet över vattnet och 10 m ryggsims utan flythjälpmedel.

Målsättning:

Kunna simma 50 m bröstsims och 25 m ryggsims. En lektion ägnas åt vattenlivräddning att simma med flytväst och bad- båt- och isvett.



ULRICEHAMNS  
KOMMUN

# Vuxensimskola Nybörjare

Ålder:

Från 16 år

Förkunskaper:

Inga

Målsättning:

Från och med att få en ökad vattenvana, kunna grunderna i bröst- och ryggsim samt kunna flyta på mage och rygg utan flythjälpmedel till att kunna simma 200 meter bröstsim i djupt vatten.



ULRICEHAMNS  
KOMMUN