

Nivå 3 djup bassäng  
4-12 år



## Pingvin Guld

**Målsättning med nivån:** 10 meters simning i de fyra simsätten på djupt vatten. Flyta 10 sek och hoppa från kanten på djupt vatten.

**Förkunskaper:** 10 meter simning på grunt vatten samt klara av simmärket Baddaren Gul

**Simmärken för nivån:** Pingvinen guld, Simsättsmärkerna

**Så skall träningen bedrivas:** Här jobbar vi med att öka barnets trygghet på djupt vatten. Två simsätt lärs in parallellt för att behärska simning både i rygg- och magläge. Vi jobbar med korta simsträckor för att öka barnets självförtroende