

Nivå 5 djup bassäng  
4-12 år



## Hajen

**Målsättning med nivån:** 200 meter (varav 150 mage + 50 rygg), 100 m rygg-och frisim, 25 m fjäril-och bröstsim med vändning. Hoppa eller dyk från 1 meter, simma 12,5 m i magläge, gör en rotation och simma de resterande 12,5 m i ryggläge, simma 25 m klädbad och bogsera en kamrat i livboj.

**Förkunskaper:** 50 meter rygg-och frisim, 25 meter fjäril- och bröstsim, dyk från kanten.

**Simmärken för nivån:** Hajen brons, Hajen silver, Hajen guld samt Bronsmärket

**Så skall träningen bedrivas:** Här tränar vi upp distansen med hjälp av delmål, 100, 150 och slutligen 200 meter simning.

*Efter att barnet har klarat målen för Hajen-nivån definieras de som simkunniga. Barnen kan därefter välja nästa nivå i simning: Teknikskolan (motion/teknik) eller Simiaden (tävling). Simhopp eller Vattenpolo*