

Nivå 2 grund bassäng
4-12 år



Pingvin Silver

Målsättning med nivån: 10 meter valfritt simsätt på grunt vatten, flyta 10 sek, hoppa från kanten på djupa och hämta föremål från botten på grunda med båda händerna, Glida 5sek djupa, Bubbla 5ggr på djupa.

Förkunskaper: Flyta på rygg med efterföljande rotation, kunna grunderna i frisim och ryggsim

Simmärken för nivån: Pingvinen silver, Bläckfisken, Baddaren Gul

Så skall träningen bedrivas: Vi koordinerar arm- och bentag med hjälp av effektiva övningar.

Med små delmål jobbar vi oss till ett sammansatt simsätt och mot målet på 10 meter. Den viktigaste kunskapen är att skapa rörelseförståelse för hur kroppen kan röra sig i vattnet.