

Hallsberg Kumla Simklubbs grupper



Nedanför finns våra simskolegrupper, teknikgrupper och vuxengrupper beskrivna. Läs igenom dem innan ni anmäler era barn till våra simskolegrupper.

I vår simskola lär vi ut crawl och ryggsim som första simsätt.

Simskolegrupperna tränar varje söndag. Hajen och Teknik tränar söndagar och onsdagar.

Simskolegrupper:

Minisim lilla bassängen

Förkunskaper: Inga. Minimiålder 2 år, maxålder 4 år. En förälder/anhörig ska vara med i vattnet.

Material: Man får gärna ha badmössa, men ej simglasögon. Långt hår ska vara uppsatt.

Baddaren Blå lilla bassängen

Förkunskaper: Inga. Minimiålder 4 år.

Material: Man får gärna ha badmössa, men ej simglasögon. Långt hår ska vara uppsatt.

Baddaren Gul lilla bassängen

Förkunskaper: Vattenvana, märket Baddaren Blå.

Material: Man får gärna ha badmössa, men ej simglasögon. Långt hår ska vara uppsatt.

Sköldpaddan lilla och stora bassängen

Förkunskaper: Baddaren Gul, flyta med eller utan hjälp, glida och bubbla.

Material: Man får gärna ha badmössa, men ej simglasögon. Långt hår ska vara uppsatt.

Silverpingvinen stora bassängen

Förkunskaper: Simma 10 meter (helst crawl eller ryggsim), flyta, glida, rotera, märket Sköldpaddan och märket Pingvinen.

Material: Simglasögon och gärna badmössa. Långt hår ska vara uppsatt.

Tävling: När man klarar av 25 meter får man vara med på Utmanaren.

Guldpingvinen

Förkunskaper: 25 meter av ett simsätt (helst ryggsim), 10 meter av ett andra (helst crawl), hoppa från pallen, dyka på djupa delen från kanten, märket Guldfisken.

Material: Simglasögon och gärna badmössa. Långt hår ska vara uppsatt.

Tävling: Simmaren får delta i Utmanaren.

Fisken

- Förkunskaper:** Minst 50 meter av ett simsätt med korrekt teknik samt 25 meter av två andra utan krav på god teknik, fjärilskickar, kunna tävlingsregler för *Fortsättningstävling* och veta hur man vänder vid en vägg. Hoppa/dyka från pallen och kullerbytta.
- Material:** Simglasögon och gärna badmössa. Långt hår ska vara uppsatt. Vattenflaska och gärna träningsställ att värma upp i.
- Tävling:** Simmaren får delta i Utmanaren.

Hajen

Sista simskolegruppen innan tävlingsgrupp. Tränar två gånger i veckan.

- Förkunskaper:** Ha god teknik i tre simsätt, kunna genomföra Vattenprovet (200 meter), korrekt pallstart i mag- och ryggläge med glid och fjärilskickar och förstå grundläggande vändningsregler.
- Material:** Simglasögon, badmössa, vattenflaska och träningsställ att värma upp i. Långt hår ska vara uppsatt.
- Tävlingar:** Simmaren får delta i Utmanaren och Knatte Cup.

Teknik

Grupp för barn 10 - 14 år som kan simma bröstsim och vill testa simsport. Tränar två gånger i veckan.

- Förkunskaper:** Kunna simma minst 100 meter av valfritt simsätt, oftast bröstsim, flyta, doppa huvudet och hoppa från kanten på djupt vatten.
- Mål:** Att lära sig simteknik och tävlingsregler i crawl, ryggsim och bröstsim.
- Material:** Simglasögon, badmössa, vattenflaska och träningsställ att värma upp i. Långt hår ska vara uppsatt.
- Tävling:** Simmaren får delta i Utmanaren.

Vuxensim

- Förkunskaper:** 200 meter av valfritt simsätt.
- Mål:** Utvecklad teknik i alla fyra simsätten, kunna göra en korrekt vändning och dyka från pall.
- Material:** Simglasögon, badmössa, vattenflaska och träningsställ att värma upp i.
- Tävling:** Simmaren erbjuds att delta i Utmanaren.

Om du eller ditt barn har tävlingssimmat i någon annan klubb och har högre förkunskaper än dessa grupper finns även våra Tävlingsgrupper och en Masters/Open Water grupp. Skicka gärna ett mail till simskola@hksim.se så kan vi prata om vilken grupp som kan vara aktuell!

