

Simskola Våren 2024

Vilken grupp passar mig?





Jag vill börja simma! Men vilken grupp ska jag gå i?

På nästkommande sidor finner ni våra olika grupper - läs igenom för att hitta den grupp som passar just dig eller ditt barn. Vi har simundervisning för alla åldrar! Mer information gällande de olika grupperna och anmälan hittar ni på vår hemsida www.malmosim.nu.

Har ni några frågor eller är osäkra på vilken gruppnivå som känns mest relevant så tveka ej att höra av er till oss på kansliet@malmokappsim.se eller på telefon 040-636 84 30, våra telefontider är:

Tisdagar: 12.00-14.00 och Torsdagar: 09.00-11.00

Vår simverksamhet bygger på Svenska simförbundets Simlinje. Ni kan läsa mer om detta på deras hemsida www.svensksimidrott.se.

Vi använder samma simkunnighetsdefinition som skolan och de nordiska simförbunden.

Simkunnighetsdefinitionen lyder:

"Simkunnig är den som faller i vattnet, får huvudet under ytan och efter att ha tagit sig upp till ytan, på djupt vatten simmar 200 m varav 50 m ryggsim i en följd."



Simskola 4-10 år



Baddaren 4-7 år **Simhallsbadet & Oxievångsbadet**

<i>För vem</i>	Nyborjare, barn utan tidigare vattenvana. Barnet ska ha fyllt 4 år och vara minst 110 cm på Simhallsbadet och i Oxie. *På Rosengård är det djupare i bassängen och barnen måste vara minst 120 cm .
<i>Vad lär man sig</i>	Barnet övar sin vattenvana, vilket innebär att: doppa huvudet, andas ut i vattnet (bubbla) och glida (ligga i magläge med ansiktet ner i vattnet i 5 sekunder).
<i>Vilka simmärken</i>	Baddaren Grön, Baddaren Blå

Sköldpaddan 4-7 år **Simhallsbadet & Oxievångsbadet**

<i>För vem</i>	Barnet ska ha klarat nivån Baddaren (se ovan). Barnet ska ha fyllt 4 år och vara minst 110 cm på Simhallsbadet och i Oxie. *På Rosengård är det djupare i bassängen och barnen måste vara minst 120 cm .
<i>Vad lär man sig</i>	Barnet lär sig att vara i ryggläge i vattnet (flyta 10 sekunder) och simma 10 meter benspark i ryggläge samt 5m i magläge på grunt vatten, hoppa från kanten på grunt vatten och att kunna vända mellan ryggläge och magläge i vattnet.
<i>Vilka simmärken</i>	Sköldpaddan.

Silverpingvinen 4-7 år **Simhallsbadet & Oxievångsbadet**

<i>För vem</i>	Barnet ska ha klarat nivån Sköldpaddan (se ovan). Barnet ska ha fyllt 4 år och vara minst 110 cm på Simhallsbadet och i Oxie. *På Rosengård är det djupare i bassängen och barnen måste vara minst 120 cm .
<i>Vad lär man sig</i>	Barnet lär sig att simma 10 meter crawl och 10 meter i ryggsim på grunt vatten och plocka upp föremål från botten på grunt vatten
<i>Vilka simmärken</i>	Bläckfisken, Silverpingvinen

Guldpingvinen 4-7 år **Simhallsbadet & Oxievångsbadet**

<i>För vem</i>	Barnet ska ha klarat nivån Silverpingvinen (se ovan). Barnet ska ha fyllt 5 år och vara minst 110 cm på Simhallsbadet och i Oxie. *På Rosengård är det djupare i bassängen och barnen måste vara minst 120 cm .
<i>Vad lär man sig</i>	Barnet lär sig att simma 10 meter bröstsim och 10 meter ryggsim på djupt vatten, flyta 10 sekunder och hoppa från kanten på djupt vatten.
<i>Vilka simmärken</i>	Baddaren Gul, Guldpingvinen

Fisken 6-10 år **Simhallsbadet & Oxievångsbadet**

<i>För vem</i>	Barnet ska ha klarat nivån Guldpingvinen och kunna behärska 10 m Bröstsim på djupt vatten (se ovan) . *Minst 110 cm (120 cm på Rosengård) och minst 6 år.
<i>Vad lär man sig</i>	Barnet tränar sin "simork " och lär sig simma 25 meter i ryggläge och 50 m i magläge, flyta 1 minut och dyka från kanten. De får även öva på utskjut, kullerbyttor i vattnet och fjärilsim.
<i>Vilka simmärken</i>	Fisken Silver, Fisken Guld, Järnmärket

Hajen 6-10 år **Simhallsbadet & Oxievångsbadet**

<i>För vem</i>	Barnet ska ha klarat nivån Fisken och kunna behärska 50 m Bröstsim på djupt vatten (se ovan) . *Minst 110 cm (120 cm på Rosengård) och minst 6 år.
<i>Vad lär man sig</i>	Målet är att bli simkunnig dvs. kunna "ramla" ner i vattnet och komma med huvudet under och efter att ha tagit sig upp till ytan simma 200 meter i en följd varav 50 meter i ryggläge. 10m Crawl/Frisim. De får även öva på utskjut, kullerbyttor i vattnet och fjärilsim.
<i>Vilka simmärken</i>	Bronsmärket, Bronshajen, Silverhajen, Guldhajen, Simborgarmärket, Vattenprovet.

Simskola 8-12 år

Baddaren 8-12 år **Simhallsbadet**

Vad lär man sig Barnet övar sin vattenvana, vilket innebär: att doppa huvudet, att andas ut i vattnet (bubbla) och att glida (ligga i magläge med ansiktet ner i vattnet i 5 sekunder).

Vilka simmärken Baddaren Grön, Baddaren Blå (Baddaren Gul, Sköldpaddan).

Sköldpaddan 8 -12 år **Simhallsbadet**

För vem Barnet ska ha klarat nivån Baddaren. (se ovan)

Vad lär man sig Barnet lär sig att vara i ryggläge i vattnet (flyta 10 sekunder) och simma 10 meter benspark i ryggläge samt 5m i magläge på grunt vatten, hoppa från kanten på grunt vatten och att kunna vända mellan ryggläge och magläge i vattnet.

Vilka simmärken Sköldpaddan.

Silverpingvinen 8-12 år **Simhallsbadet**

För vem Barnet ska ha klarat av nivån Sköldpaddan (se ovan).

Vad lär man sig Barnet lär sig att simma 10 meter crawl och 10 meter i ryggsim på grunt vatten och plocka upp föremål från botten på grunt vatten

Vilka simmärken Bläckfisken, Silverpingvinen.

Guldpingvinen 8-12 år **Simhallsbadet**

För vem Barnet ska ha klarat av nivån Silver Pingvinen (se ovan).

Vad lär man sig Barnet lär sig att simma 10 meter bröstsim och 10 meter i ryggsim på djupt vatten, flyta 10 sekunder och hoppa från kanten på djupt vatten.

Vilka simmärken Baddaren Gul, Guldpingvinen.

Fisken-hajen 11-13 år **Simhallsbadet**

För vem Barnet ska ha klarat av nivån Guldpingvinen (se ovan). Nivån i den här gruppen motsvarar både nivån Fisken och Hajen.

Vad lär man sig Barnet tränar sin "simork" och lär sig först att simma 25 meter i ryggläge och 50 meter i magläge, flyta 1 minut och dyka från kanten. När detta är avklarat över går vi till målet att bli simkunnig. Simkunnig innebär att kunna "ramla" ner i vattnet och komma med huvudet under och efter att ha tagit sig upp till ytan simma 200 meter i en följd varav 50 meter i ryggläge.

Vilka simmärken Silverfisken, Guldfisken, Järnmärket, Bronsmärket, Bronshajen, Silverhajen, Guldhajen, Simborgarmärket, Vattenprovet.

Simskola 13-18 år

Högstadiesim **Simhallsbadet**

För vem För ungdomar 12 – 18 år som inte är simkunniga. Gruppen anpassas efter deltagarnas kunskaper. Målet är att bli simkunnig.

Vilka simmärken Från Baddaren till Guldhajen, Simborgarmärket, Vattenprovet.



Simiaden / Teknikskolan

Vi delar in i fem olika åldersnivåer: **Simiaden 8, Simiaden 9, Simiaden 10, Simiaden 11 & Simiaden 12.**

Simiaden 8

Simhallsbadet 2ggr/veckan

För vem

Barnet ska ha klarat nivån **Hajen** i simskolan (motsvarande simmärket Guldhajen).

Vad lär man sig

Vi jobbar med De Fyra-Olika-Simsätten. På den här nivån finjusteras och tränas medhavd simteknik, introducerar fjärilsim och övar bentag/benspark, starter, vändningar och undervattenssimning ("femte simsättet"). Att med god teknik genomföra 25m Frisim, 25m Ryggsim, 25m Bröstsamt 12,5m Fjärilsim.

Simiaden 9

Simhallsbadet 3ggr/veckan

För vem

Barnet ska ha klarat nivån **Hajen** i simskolan, alternativt simmat i **Simiaden 8.** (se ovan)

Vad lär man sig

Barnet fortsätter att utveckla de fyra simsätten och kombinera dem till medley. Förbättrar fjärilsimmet, undervattensarbetet och den allmänna tekniken i de fyra simsätten. Att med god teknik genomföra 50m Frisim, 50m Ryggsim, 50m Bröstsamt 25m Fjärilsim.

Simiaden 10

Simhallsbadet 3ggr/veckan

För vem

Barnet ska ha klarat nivån **Hajen** i simskolan, alternativt simmat i **Simiaden 9.** (se ovan)

Vad lär man sig

Visa fortsatt intresse för att träna och tävla i simning. Simma regelrätt 100m frisim, 100 m ryggsim, 100 m Bröstsamt att träna mot att simma 50 m fjärilsim.



Simhallsbadet

Vuxensim – 18 år och äldre

Dessa grupper bedrivs på Simhallsbadet

Vuxensimskola (mix) Nybörjare 1 ggr / veckan

För vem Nybörjare som kan simma mindre än 10 meter

Vad lär man sig Öva sin vattenvana, doppa huvudet, andas ut under vatten, flyta, simma 10 meter i ryggläge och 10 meter i magläge.

Vuxensimskola (mix) Fortsättare 1 ggr / veckan

För vem Fortsättare som kan simma 10 m i ryggläge och 10 m i magläge

Vad lär man sig Öva sin vattenvana, doppa huvudet, andas ut under vatten, flyta, simma 10 meter i ryggläge och 10 meter i magläge.

Målet är att bli simkunnig dvs. kunna ramla ner i vattnet och komma med huvudet under och efter att ha tagit sig upp till ytan simma 200 meter i en följd varav 50 meter i ryggläge. Simma de fyra simsätten och förbättra tekniken. Fokus på crawl.

Vuxeteknik (mix) träning 2 ggr / veckan

För vem Vuxna som är simkunniga (se ovan)

Vad lär man sig Simma de fyra simsätten och förbättra tekniken. Fokus på crawl.

Vuxenträning (mix) träning 2 ggr / veckan

För vem Vuxna som kan simma minst 100 m bröstsim, ryggsim eller crawl.

Mål Bättre stamina, simork och att träna simning.

Vuxencrawl (mix) träning 1 ggr / veckan

För vem Vuxna som kan simma och önskar förbättra sin crawlteknik.

Vad lär man sig Man lär sig simma de fyra simsätten och förbättra tekniken. Fokus på crawl.



Rosengårdsbadet (inomhusbassäng)

Tjejsim / Kvinnosim

För tjejer och kvinnor som av olika skäl vill simma i en grupp för bara tjejer och kvinnor tillsammans med kvinnliga simlärare har vi följande grupper.

(Dessa grupper bedrivs på Rosengårdsbadet.)

Simskola bara Tjejer 8-18 år nybörjare

För vem Nybörjare som kan simma mindre än 10 meter.

Vad lär man sig Öka sin vattenvana, doppa huvudet, andas ut under vatten, flyta, simma 10 meter i ryggläge och 10 meter i magläge.

Vuxensimskola bara Kvinnor (över 18) nybörjare

För vem Nybörjare som kan simma mindre än 10 meter.

Vad lär man sig Öka sin vattenvana, doppa huvudet, andas ut under vatten, flyta, simma 10 meter i ryggläge och 10 meter i magläge.

Vuxensimskola –bara Tjejer 8-18 år fortsättning

För vem Fortsättare som kan simma 10 meter i ryggläge och 10 meter i magläge.

Vad lär man sig Målet är att bli simkunnig dvs. kunna ramla ner i vattnet och komma med huvudet under och efter att ha tagit sig upp till ytan simma 200 meter i en följd varav 50 meter i ryggläge.

Vuxensimskola bara Kvinnor (över 18) fortsättare

För vem Fortsättare som kan simma 10 meter i ryggläge och 10 meter i magläge.

Vad lär man sig Målet är att bli simkunnig dvs. kunna ramla ner i vattnet och komma med huvudet under och efter att ha tagit sig upp till ytan simma 200 meter i en följd varav 50 meter i ryggläge.

Simmotion Kvinnor (över 18) & Tjejer 8-18 år

För vem För de som är simkunniga (se ovan)

Vad lär man sig Bättre stamina, simork och att träna simning. Simma de fyra simsätten och förbättra tekniken.



Rosengårdsbadet (inne)

Minisim

För barn 2-5 år. Det finns grupper både för barn som har gått på babysim och för barn som inte gått och simmat innan.

Minisim med förälder 2-5 år (Simhallsbadet)

För vem För barn 2-5 år som inte har simmat tidigare eller som inte är trygga med att doppa huvudet eller att simma under vattnet. En förälder deltar i vattnet.

Vad lär man sig, nyb. Tillsammans med en förälder eller annan vuxen övar barnet på att vara i vattnet, upptäcka vattenglädjen och öva på att doppa ansiktet och blåsa bubblor. När detta fungerar går vi över till att glida och flyta i vattnet.

Vad lär man sig, forts. Tillsammans med en förälder eller annan vuxen övar barnet på flyta i magläge och ryggläge och så småningom att vända mellan ryggläge och magläge. Vi lär ut ryggsim och crawl när barnet är redo för det.



När kan man anmäla sig till vårens verksamhet?

Simskola och Simiaden – VT - 2024 termin börjar vecka 5

- Anmälan är öppen från 13 december för dig som redan är medlem och som simmat i simskola eller annan del av verksamheten under höstterminen 2023.
- Anmälan är öppen för nya simmare från **den 18 december klockan 10.00**.

Anmälan görs via vår hemsida www.malmosim.nu .

Vid eventuella frågor kontakta oss gärna på

kansliet@malmokappsim.se

eller på telefon 040-636 84 30, våra telefontider är

Tisdagar: 12.00-14.00 och Torsdagar: 12.00-14.00



Engagera dig som siminstruktör hos oss!



Har du fyllt 16 år och gillar glada barn?

Är du engagerad, positiv och ansvarstagande?

Då är du den vi letar efter!

Att vara siminstruktör hos oss innebär att dela med sig av vattenglädje till barn i alla åldrar. Vi utmanar barnen till att lära sig simma på ett roligt och lekfullt sätt. Det enda som krävs är att du är simkunnig! Utbildning hjälper vi dig med, den får du av oss.

Är du intresserad så hör av dig till simskola@malmokappsim.se

med bifogat CV.





**Minisim | Simskola | Teknikskola Hoppskola |
Simhopp | Tävlings simning Vuxensimskola |
Masters**

Hos oss behöver du aldrig sluta simma!