

Kursinnehåll

Babysim nybörjare

För barn 3–10 månader. Inga förkunskaper krävs.

För att börja denna kurs är kraven att:

- Naveln ska vara läkt
- Barnet ska väga minst 4 kg
- Barnet ska vara minst 12 veckor gammalt

Vid första kursen vänjer sig barnet vid vattnet, ljuset, ljudet och alla kompisarna. Vi tränar på grundläggande övningar för vattenvana och vattenglädje. Grundläggande säkerhetsövningar så som flyta på rygg och rotera från mage till rygg och tillbaka. Vi lär oss också att hålla andan viljemässigt och börja dyka.

Babysim fortsättning

För barn 5–11 månader. Bebisar som är äldre än 9 månader kan hoppa in direkt på denna kurs utan förkunskaper.

Vi fortsätter med samma övningar, säkerhetsövningar och sånglekar som i nybörjargruppen.

Övningarna och dyken blir lite mer avancerade.

Kursinnehåll

Babysim fortsättning steg 2

För barn 5–11 månader. Denna kurs är lämplig för de som gått babysim nybörjare och fortsättning samt bebisar som är äldre än 9 månader kan hoppa in direkt på denna kurs utan förkunskaper.

Vi fortsätter med samma övningar som i fortsättningsgruppen. Barnen får lära sig att vara mer självständiga i vattnet.

Miniplask 1 år

Detta är fortsättning för barnen som gått på babysim nybörjare/fortsättning/fortsättning steg 2 hos oss, men även för barn som fyllt 1 år och som inte har några förkunskaper. Här fortsätter vi träna självräddnings-övningar, benspark och andningsteknik, allt för att öka ditt barns vattenvana. Här är träningen mer individuell.

Minisimskola 3 och 4 år

Inga förkunskaper krävs. Van eller ovan. Här är träningen mer individuell. Genom sång och lek tränar vi på vattenvana, doppa huvudet, glida och flyta. Vi introducerar bentagen i bröstsim och ryggsim. Barnen får med sig livräddande kunskaper.

I denna kurs måste en förälder vara med i vattnet.