

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.

Övningar:

- Introduktion till dyk
- Använda badringar
- Sånglekar

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 och sånglekar som i nybörjargruppen fast nu är vi mera under vattnet.

Vi ska även träna på att:

- Hålla sig fast i bassängstången
- Hoppa från matta
- Sparka under vattnet
- Andningsteknik
- Åka rutschkana
- Simma mellan föräldrarna eller från instruktör till förälder
- Introducera dyk och dyka målinriktat (frivilligt)
- Hoppa från kanten (frivilligt)

Kursinnehåll

Babysim fortsättning steg 2

För barn 5–11 månader. Denna kurs är lämplig för dom 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 och sånglekar som i fortsättningsgruppen fast nu är vi mera under vattnet och jobbar på simsträckan.

Vi ska även träna på att:

- Hålla sig fast i bassängstången
- Hoppa från matta
- Sparka under vattnet
- Andningsteknik
- Åka rutschkana
- Simma mellan föräldrarna eller från instruktör till förälder
- Introducera dyk och dyka målinriktat (frivilligt)
- Hoppa från kanten (frivilligt)

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 simsträcka. Här är träningen mer individuell.

Minisimskola 3 och 4 år

Inga förkunskaper krävs. Van eller ovan. Här är träningen mer individuell. Övningar går att göra mer avancerat eller lättare beroende på barnets behov och framsteg. En förälder är med i vattnet.

Övningar:

- Sjunga, leka, träna, på att doppa huvudet, glida och flyta
- De olika simsätten - allt på ett lekfullt sätt och på barnens villkor
- Träna andningsteknik
- Hoppa från kanten, sedan vända sig i vattnet och ta sig tillbaka
- Utöka barnets individuella simsträcka
- Under lektionerna använder vi inga armpuffar