

# Övningsbank simskola

**SIMIDROTT – MER FÖR FLER**





## Övningsbank simskola

Syftet med övningsbanken är att inspirera fler till att använda simidrotterna som ett hjälpmedel för att bli vattenvan och lära sig simma och samtidigt utveckla rörelseförståelsen. Genom att ge de aktiva möjlighet att utveckla sin rörelseförståelse skapas förutsättningar att vilja fortsätta idrotta hela livet. Detta kan uppnås genom att låta de aktiva träna på olika sätt, använda moment från andra idrotter i träningen och testa flera olika idrotter. Inom Svensk Simidrott finns fem olika simidrotter: simning, simhopp, konstsim, vattenpolo och simning i öppet vatten. Genom att introducera flera simidrotter för de aktiva skapas möjligheter för deltagande i simidrott hela livet.

Alla övningar kan användas från den nivå som de är angivna. Det vill säga att de övningar som finns i Baddaren kan användas genom hela utvecklingsstadium 2, siminläring (Simlinjen, 2014). Samma övning kan och bör återkomma över tid. Anpassa övningarna efter de lokala förutsättningarna.

Kontakta Svensk Simidrott för att få stöd vid utveckling av befintlig verksamhet eller uppstart av ny verksamhet. Kontaktinformationen hittar du på [www.svensksimidrott.se](http://www.svensksimidrott.se) eller maila till [info@svensksimidrott.se](mailto:info@svensksimidrott.se).

Tack till alla som har medverkat i framtagningen av materialet. Tack för värdefulla bidrag och synpunkter.

---

### BEGREPP SOM KAN VARA BRA ATT KÄNNA TILL:

**Gruppering:** Barnet böjer höften och knäna, drar åt sig benen mot bröstet, kryper ihop som en boll och tar tag om smalbenen. Positionen kan beskrivas som köttbulle.

**Pik:** Barnet böjer höften och har raka knän. Händerna placeras långt ner på vaderna.

**Skovling:** En armrörelse där händerna greppar tag i vattnet för att antingen balansera eller förflytta. Handen ska vara formad som en kupa. Barnet kan hitta rätt form genom att lägga handen på kinden. Det finns olika typer av skovlingsrörelser.

# NIVÅ BADDAREN



Nivå	Baddaren
Övning	Hoppa
Beskrivning	Barnet hoppar rakt ut från kanten på grunt vatten.
Tänk på!	Ett barn hoppar i taget, så långt ut som de kan för att undvika att slå i kanten. Var noggrann med att låta barnet hoppa i vattnet, utan att du som instruktör bromsar hoppet. Stå vid sidan av barnet för att undvika att bli påhoppad.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Barn som behöver stöd kan hålla i instruktörens händer, en hand eller ett finger.</li><li>• Doppa hela huvudet vid landningen, hoppa som ett djur, hoppa med en skruv, hoppa som en spik eller hoppa som en sprattelgubbe.</li></ul>
Simningens ABC och simidrott	<b>Andas/Doppa/Hoppa/Simhopp</b>

Nivå	Baddaren
Övning	Doppa i rockring
Beskrivning	Barnet doppar huvudet för att komma in i en rockring som ligger på ytan. Barnet kommer upp i rockringen och andas och doppar sedan huvudet för att komma ut igen.
Tänk på!	Lyft lite på rockringen om det behövs.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Låt flera barn vara i rockringen samtidigt.</li><li>• Lägg flera rockringar på rad för att öva in- och utandning.</li></ul>
Simningens ABC och simidrott	<b>Andas/Doppa/Konstsim/Simning</b>

<b>Nivå</b>	<b>Baddaren</b>
Övning	Kalle Kamel, Båtarna i havet, Små grodorna eller annan valfri sång
Beskrivning	Sjung tillsammans med barnen och gör olika rörelser till sångerna.
Tänk på!	Sjung högt så det hörs och gör rörelserna i takt.
<b>Simningens ABC och simidrott</b>	<b>Simningens ABC/Konstsim</b>

<b>Nivå</b>	<b>Baddaren</b>
Övning	Bollar under vattnet
Beskrivning	Barnen har varsin liten boll som de ska trycka ner under vattnet. Följ med bollen ner under vattnet och doppa huvudet. Släpp bollen för att se vad som händer.
Tänk på!	Kom ihåg att bubbla.
Varianter och påbyggnad	Variera övningen med olika storlek på bollarna och olika typer av bollar.
<b>Simningens ABC och simidrott</b>	<b>Andas/Doppa/Vattenpolo</b>

<b>Nivå</b>	<b>Baddaren</b>
Övning	Springa i vattnet med snurr
Beskrivning	Barnen startar från ena kanten och springer till andra sidan. Gör en eller flera snurrar/piruetter/skruvar på vägen över.
Tänk på!	Barnen kan halka och komma under vattnet. De bör vara vattenvana.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snurra med armarna ut.</li> <li>• Snurra med armarna i skruvposition med armarna mot bröstet.</li> <li>• Snurra med ett hopp.</li> <li>• Gör snurrar och piruetter i leken "Kom alla mina Baddare" när barnen springer från den ena kanten till den andra när ledaren ropar.</li> </ul>
<b>Simningens ABC och simidrott</b>	<b>Förflytta/Rotera/Konstsim/Simhopp</b>

# NIVÅ BLÄCKFISKEN



Nivå	Bläckfisken
Övning	Hopp på grunt vatten
Beskrivning	Barnen står på kanten och hoppar på olika sätt. Exempelvis så långt som möjligt, så högt som möjligt, som djur, som superhjältar och som sprattelgubbar. De kan också hoppa och landa på rumpa.
Tänk på!	Hoppa långt för att undvika att slå i kanten.
Varianter och påbyggnad	Öva även på att hoppa från botten.
Simningens ABC och simidrott	<b>Andas/Doppa/Hoppa/Simhopp</b>

Nivå	Bläckfisken
Övning	Flygande bollen
Beskrivning	Barnet står med rumpan mot kanten och kastar en liten boll så långt som möjligt (i vattnet) och simmar eller springer sedan och hämtar bollen. Barnet simmar benspark med bollen i händerna tillbaka in till kanten.
Tänk på!	Bollarna ska vara lätta så att ingen skadas.
Varianter och påbyggnad	Passa till varandra, kasta sedan bollen och simma och hämta bollen.
Simningens ABC och simidrott	<b>Andas/Doppa/Förflytta/Glida/Simning/Vattenpolo</b>

Nivå	Bläckfisken
Övning	Passa i en ring på grunt vatten
Beskrivning	Barnen står på botten i en ring och passar runt bollen till alla. Bollen fångas och passas med en eller två händer. När barnet fångat och kastat bollen, doppar barnet huvudet under vattnet. Variera gärna håll.
Tänk på!	Använd en lätt boll i lämplig i storlek.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fånga och passa bollen med en hand.</li><li>• Använd flera bollar.</li></ul>
Simningens ABC och simidrott	<b>Andas/Doppa/Vattenpolo</b>



<b>Nivå</b>	<b>Bläckfisken</b>
Övning	Hinderbana
Beskrivning	Ordna olika stationer och kombinera övningar där barnen får träna på flera olika färdigheter. Förslag på stationer är: hoppa från kanten, skattjakt där olika sjunkleksaker ska hämtas, hoppa som en delfin, glid och hämta en boll och kasta i ett mål (exempelvis en korg eller rockring).
Tänk på!	Ha uppsikt över alla barn hela tiden.
Varianter och påbyggnad	Bind en rockring i en tyngd om du saknar sjunkande rockringar, för att få fler undervattensmoment.
<b>Simningens ABC och simidrott</b>	<b>Simningens ABC/Alla simidrotter</b>

# NIVÅ PINGVINEN



<b>Nivå</b>	<b>Pingvinen</b>
Övning	Kull
Beskrivning	Lek kull. När barnen blir tagna ska de lägga sig i ryggläge. För att bli fri, ska ett annat barn simma under barnet som ligger i ryggläge.
Tänk på!	Alla barn ska vara aktiva.
Varianter och påbyggnad	Rädda varandra på olika sätt. Exempelvis: <ul style="list-style-type: none"><li>• Doppa hela huvudet.</li><li>• Bubbla 10 gånger.</li><li>• Flyt i 10 sekunder innan ett annat barn får simma under.</li><li>• Flyt i 5 sekunder tillsammans med ett annat barn (hand i hand).</li></ul>
<b>Simningens ABC och simidrott</b>	<b>Andas/Doppa/Flyta/Konstsim</b>

<b>Nivå</b>	<b>Pingvinen</b>
Övning	Hopp på grunt vatten
Beskrivning	Barnen står på kanten och hoppar på olika sätt. Exempelvis så långt som möjligt, så högt som möjligt, som djur eller som superhjältar. De kan också hoppa och landa på rumpa eller mage.
Tänk på!	Hoppa långt för att undvika att slå i kanten. Ha sträckta knän, vristen och armar.
<b>Simningens ABC och simidrott</b>	<b>Andas/Doppa/Hoppa/Simhopp</b>

<b>Nivå</b>	<b>Pingvinen</b>
Övning	Raketen
Beskrivning	Barnet ligger med fötterna och händerna mot kanten och skjuter ifrån i ryggläge. Barnet ligger sedan kvar i ryggläge och flyter i vattnet.
Tänk på!	Öronen ska vara i vattnet och det är lättare om barnet lägger i öronen innan frånskjutet.
Varianter och påbyggnad	Gör övningen med benspark.
<b>Simningens ABC och simidrott</b>	<b>Flyta/Glida/Konstsim/Simning</b>



<b>Nivå</b>	<b>Pingvinen</b>
Övning	Virvelvinden
Beskrivning	Barnen håller varandra i händerna och springer i en ring. När tränaren klappar i händerna släpper barnen varandras händer och lägger sig och flyter på rygg. Barnen kommer då att följa med strömmen när de flyter.
Tänk på!	Spring tills det blir strömt i vattnet så att barnen fortsätter röra sig när de lägger sig i ryggläge. Börja mitt i bassängen för att undvika en vägg.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flyt med spända tår och benen ihop.</li> <li>• Håll kvar varandras händer och flyt i en ring.</li> </ul>
<b>Simningens ABC och simidrott</b>	<b>Flyta/Förflytta/Glida/Konstsim</b>

<b>Nivå</b>	<b>Pingvinen</b>
Övning	Flyta på olika sätt
Beskrivning	Barnet flyter på rygg som en bokstav, roterar till magläge och gör en gruppering.
Tänk på!	Håll avstånd mellan barnen. Andas i ryggläget.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Roterar flera gånger.</li> <li>• Förläng övningen genom att sträcka ut till bokstaven I efter grupperingen.</li> <li>• Håll händerna under rumpan.</li> <li>• Gör olika kombinationer och variera mellan magläge, ryggläge och gruppering.</li> </ul>
<b>Simningens ABC och simidrott</b>	<b>Andas/Doppa/Flyta/Rotera/Konstsim</b>

<b>Nivå</b>	<b>Pingvinen</b>
Övning	Hoppfjäril
Beskrivning	Barnet tar sats från botten och hoppar rakt upp för att sedan dyka ned mot botten med armarna framför sig. Rörelsemönstret upprepas ett givet antal gånger eller en viss sträcka.
Tänk på!	Benen ska följa med kroppen när barnet dyker.
Varianter och påbyggnad	Gör övningen på olika djup.
<b>Simningens ABC och simidrott</b>	<b>Andas/Doppa/Hoppa/Konstsim/Simhopp/Simning</b>

Nivå	Pingvinen
Övning	Stjärna på grunt vatten
Beskrivning	Barnen flyter i en cirkel i ryggläge med tårna in mot mitten och formar en stjärna.
Tänk på!	Barnen ska ligga nära varandra så de inte flyter ifrån varandra.
Varianter och påbyggnad	Sträck ut benen till ett V för att göra formationen svårare.
Simningens ABC och simidrott	Flyta/Konstsim

Nivå	Pingvinen
Övning	Hopp på djupt vatten
Beskrivning	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Köttbulle framåt: Börja med att sitta på huk på kanten i en gruppering. Barnet rullar i vattnet och håller runt benen hela vägen.</li> <li>• Fothopp framåt: Börja med armarna raka ovanför huvudet. I hoppet tar barnet ner armarna och landar med armarna raka med händerna på låren.</li> <li>• Bomben: Börja på samma sätt som ovan. Hoppa rakt upp, gruppera i luften och landa på rumpan.</li> <li>• Djur och bokstäver: Hoppa som djur och bokstäver.</li> </ul>
Tänk på!	Håll avstånd mellan barnen.
Varianter och påbyggnad	Strömhopp: Barnen står på kanten på rad med ansiktet mot vattnet och hoppar framåt i ström, det vill säga att när första personen nuddar vattnet hoppar nästa.
Simningens ABC och simidrott	Andas/Doppa/Hoppa/Rotera/Simhopp/Simning

Nivå	Pingvinen
Övning	Tunneln
Beskrivning	Barnen övar två och två och det ena barnet står bakom det andra. Det ena barnet dyker ned under vattnet och simmar under den andres ben och ställer sig sedan upp. Det andra barnet dyker då och gör samma sak.
Tänk på!	Påminn barnen om att bubbla.
Varianter och påbyggnad	Gör tunneln längre genom att flera barn står på led.
Simningens ABC och simidrott	Andas/Doppa/Konstsim/Simning

<b>Nivå</b>	<b>Pingvinen</b>
Övning	Skovling i ryggläge
Beskrivning	Barnet spänner kroppen (mage, rumpa, vrister, knän, ben, tår) och använder skovling för att hålla sig flytande.
Tänk på!	Håll handflatan vriden ned mot botten. Hela underarmen rör sig utåt och inåt under rumpen.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ligg med tårna på kanten innan övningen genomförs mitt i bassängen.</li> <li>• Lägg en simplatta eller dolme mellan knäna eller fötterna så att barnen spänner benen.</li> </ul>
<b>Simningens ABC och simidrott</b>	<b>Flyta/Förflytta/Konstsim/Simning</b>

<b>Nivå</b>	<b>Pingvinen</b>
Övning	Stå på händer på grunt vatten.
Beskrivning	Överkroppen ska vara under vattnet, ben och armar ska vara raka med händerna i botten.
Tänk på!	Bubbla. Ledaren kan stödja barnet första gångerna barnet provar att stå på händerna.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stå på händer i gruppering.</li> <li>• Stå på en hand.</li> </ul>
<b>Simningens ABC och simidrott</b>	<b>Andas/Doppa/Konstsim/Simhopp/Simning</b>

<b>Nivå</b>	<b>Pingvinen</b>
Övning	Hinderbana på grunt vatten
Beskrivning	Övningen kan utföras på olika sätt. Några exempel är: hoppa i vattnet och simma genom flera rockringar som står upp på botten. Hämta en boll och kasta den i ett "mål", hämta bollen igen. Flyt med bollen i 5 sekunder på rygg, rotera till mage och simma med bollen. Klättra upp på kanten och lämna bollen, hoppa i så långt som möjligt, hämta tre skatter från botten och lägg i skattkista. Klättra upp och hoppa i tre gånger.
Tänk på!	Ha uppsikt över alla barn hela tiden.
Varianter och påbyggnad	Bind en rockring i en tyngd om det saknas sjunkande rockringar för att få fler undervattensmoment.
<b>Simningens ABC och simidrott</b>	<b>Simningens ABC/Alla simidrotter</b>

# NIVÅ SILVERFISKEN/GULDFISKEN



<b>Nivå</b>	<b>Silverfisken/Guldfisken</b>
Övning	Hopplek
Beskrivning	Alla barn får ett nummer mellan 1-8 och hoppar i vattnet på sitt eget nummer då ledaren klappar i händerna.
Tänk på!	Alla hoppar på sitt eget nummer för att lära sig att utföra rörelser på specifika takter.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dyk på djupt vatten istället för att hoppa.</li><li>• Sätt en specifik takt på när barnet ska förbereda hoppet (ex: förbered på 3, hoppa på 4. Nästa person förbereder på 4 och hoppar på 5).</li></ul>
<b>Simningens ABC och simidrott</b>	<b>Andas/Doppa/Hoppa/Konstsim/Simhopp</b>

<b>Nivå</b>	<b>Silverfisken/Guldfisken</b>
Övning	Hoppa
Beskrivning	<ul style="list-style-type: none"><li>• Köttbulle bakåt: Börja med att sitta på huk med halva foten utanför kanten i en gruppering. Barnet rullar i vattnet och håller runt benen hela vägen.</li><li>• Pikfall framåt: Stå i pik med båda fötterna på kanten. Fall framåt med positionen intakt.</li><li>• Pikfall bakåt: Stå i pik med rumpan mot vattnet och halva foten utanför kanten. Fall bakåt med positionen intakt.</li><li>• Bomben: Hoppa uppåt, landa grupperat på rumpan.</li><li>• Djur och bokstäver: Hoppa som djur och bokstäver.</li><li>• Hoppa så högt som möjligt, hoppa så långt som möjligt.</li></ul>
Tänk på!	Håll avstånd mellan barnen.
Varianter och påbyggnad	Strömhopp: Barnen står på kanten på rad med ansiktet mot vattnet och hoppar framåt i ström, det vill säga att när första personen nuddar vattnet hoppar nästa.
<b>Simningens ABC och simidrott</b>	<b>Andas/Doppa/Hoppa/Simhopp</b>



<b>Nivå</b>	<b>Silverfisken/Guldfisken</b>
Övning	Dansstopp på grunt vatten
Beskrivning	Använd en högtalare vid bassängen och spela upp musik. Barnen dansar eller rör sig fritt till musiken. När musiken stoppas står alla stilla.
Tänk på!	Ge förslag på olika sätt att röra på sig.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gör övningen på djupt vatten.</li><li>• Spela musik under vattnet med en undervattenshögtalare.</li></ul>
<b>Simningens ABC och simidrott</b>	<b>Balansera/Förflytta/Konstsim</b>

<b>Nivå</b>	<b>Silverfisken/Guldfisken</b>
Övning	Sammankopplad hoppning
Beskrivning	Barnen står 2 och 2 på kanten och håller varandra i händerna. Barnen hoppar så långt de kan tillsammans på ledarens signal.
Tänk på!	Håll avstånd mellan paren.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gör olika typer av hopp: fothopp framåt, pikfall eller köttbulle.</li> <li>• Barnen hoppar 3 och 3, 4 och 4 eller fler samtidigt.</li> </ul>
<b>Simningens ABC och simidrott</b>	<b>Andas/Doppa/Hoppa/Simhopp</b>

<b>Nivå</b>	<b>Silverfisken/Guldfisken</b>
Övning	Kullerbyttan i vattnet
Beskrivning	Barnet ligger raklång på mage och gör en kullerbyttan framåt i vattnet och sträcker ut sig igen.
Tänk på!	Barnet kan behöva hjälp att komma runt i vattnet första gångerna. Tänk på att använda bålmuskulaturen för att komma runt i kullerbyttan.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gör flera kullerbyttor i rad.</li> <li>• Starta från ryggläge och gör en bakåtkullerbyttan.</li> </ul>
<b>Simningens ABC och simidrott</b>	<b>Andas/Doppa/Rotera/Konstsim/Simhopp/Simning</b>

<b>Nivå</b>	<b>Silverfisken/Guldfisken</b>
Övning	Hinderbana i vattnet och på land
Beskrivning	Övningen kan utföras på olika sätt. Några exempel är: hoppa eller dyk från startpall eller högre kant, hämta ett föremål på botten och lägg det i en korg eller hink vid kanten. Hämta en boll och simma med den 10 meter, kasta bollen i ett mål eller passa en ledare på kanten. Flyt som en bokstav och skovla 10 meter.
Tänk på!	Ha uppsikt över alla barn hela tiden.
Varianter och påbyggnad	Variera och utveckla hinderbanan utifrån era lokala förutsättningar.
<b>Simningens ABC och simidrott</b>	<b>Simningens ABC/Alla simidrotter</b>





# NIVÅ HAJEN



Nivå	Hajen
Övning	Hoppa
Beskrivning	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hoppa med en skruv: Börja med armarna rakt ut och hoppa uppåt och framåt. Snurra ett varv med armarna mot bröstet och landa med armarna rakt ut.</li><li>• Plaska så mycket det går. Uppmuntra barnen att prova göra rumpplask, magplask och ryggplask.</li></ul>
Tänk på!	Håll avstånd mellan barnen.
Varianter och påbyggnad	Strömhopp: Barnen står på kanten på rad med ansiktet mot vattnet och hoppar framåt i ström, det vill säga att när första personen nuddar vattnet hoppar nästa.
Simningens ABC och simidrott	<b>Andas/Doppa/Hoppa/Simhopp</b>

Nivå	Hajen
Övning	Simma 2 och 2 sammankopplat
Beskrivning	Barnen simmar 2 och 2. En simmar med armarna och det andra barnet håller i det första barnets fötter och simmar med benen.
Tänk på!	Båda ska vara aktiva. Prova alla simsätt.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Simma crawl eller ryggsim och håll varandra i händerna.</li><li>• Simma crawl bredvid varandra och gör en high five på varje armtag.</li></ul>
Simningens ABC och simidrott	<b>Andas/Förflytta/Rotera/Konstsim/Simning</b>



<b>Nivå</b>	<b>Hajen</b>
Övning	Dyk genom rockring
Beskrivning	Barnet står på kanten och dyker genom en rockring som ligger och flyter på vattenytan.
Tänk på!	Ha uppsikt över alla barn hela tiden.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoppa från en startpall.</li> <li>• Ledaren håller i ringen, antingen vertikalt eller horisontellt. Håll ganska löst i rockringen, så det är lätt att släppa om barnen slår i ringen.</li> <li>• Hoppa i ringen med fötterna först.</li> <li>• Ledaren står på kanten och håller i en pinne eller flytkorv som barnet hoppar eller dyker över eller under.</li> </ul>
<b>Simningens ABC och simidrott</b>	<b>Andas/Doppa/Hoppa/Simhopp/Simning/Konstsim</b>

<b>Nivå</b>	<b>Hajen</b>
Övning	Simma under vattnet
Beskrivning	Barnen simmar flera simtag med kroppen nära botten.
Tänk på!	Håll koll på simmare som är under vattnet. Ha uppsyn så att alla barn enbart tar ett djupt andetag innan de ger sig iväg.
Varianter och påbyggnad	Sitt eller ligg på botten.
<b>Simningens ABC och simidrott</b>	<b>Andas/Doppa/Förflytta/Konstsim/Simning</b>

<b>Nivå</b>	<b>Hajen</b>
Övning	<b>Sicksacktramp</b>
Beskrivning	Barnet står upp i vattnet gör ett bröstsimsbentag med ett ben i taget. Benen dras högt upp, är brett isär och fötterna vinklas utåt.
Tänk på!	Håll en jämn takt. Fokusera på ena benets rörelse (det andra benet kommer automatiskt göra samma rörelse).
Varianter och påbyggnad	Trampa långsamt med händerna ovanför vattenytan. Skovla med händerna för att få ett högre vattenläge. Gör förflyttningar åt olika håll genom att sicksacktrampa.
<b>Simningens ABC och simidrott</b>	<b>Förflytta/Vattenpolo/Konstsim</b>

Nivå	Hajen
Övning	Passa i en ring
Beskrivning av övningen	Barnen sicksacktrampar i en ring och passar runt en boll till varandra. Variera gärna håll.
Tänk på!	Använd en lätt boll i lämplig storlek.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fånga och passa bollen med en hand.</li> <li>• Passa i ring med förflyttning. Efter genomförd passning trampar eller simmar barnet till mottagaren.</li> <li>• Använd flera bollar.</li> </ul>
<b>Simningens ABC och simidrott</b>	<b>Förflytta/Vattenpolo</b>

Nivå	Hajen
Övning	Sicksacktramp med boll
Beskrivning	Barnet ligger framåtlutad och sicksacktrampar en given sträcka. Händerna håller i bollen nära kroppen för att ge extra flytkraft.
Tänk på!	Vinkla ut fötterna.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicksacktrampa bakåt genom att luta överkroppen bakåt.</li> <li>• Skovla istället för att hålla i en boll.</li> </ul>
<b>Simningens ABC och simidrott</b>	<b>Balansera/Förflytta/Vattenpolo/Konstsim</b>

Nivå	Hajen
Övning	Simning med kullerbyttor
Beskrivning	Barnet simmar 3-5 armtag, gör en kullerbytta och simmar sedan vidare. Om barnet simmar ryggsim gör hen en bakåtkullerbytta.
Tänk på!	Simma alla simsätt. Barnen kan behöva hjälp att komma runt i bakåtkullerbyttan.
<b>Simningens ABC och simidrott</b>	<b>Andas/Doppa/Förflytta/Rotera/Simning/Konstsim</b>





Heliosgatan 3, 120 30 Stockholm