



Simlektion simkunniga

För elever som kan simma på djupt vatten

1. Valfri uppvärmningslängd 25 meter
2. Dagens simlängder bröst och rygg 2-8 längder beroende på grupp

Roliga längder

1. 5,5:a – 5 simtag bröstsim och 5 rygg groda
2. 5,5:a flyt: 5 bröstsimtag och 5 sel flyta rygg
3. Tvättmaskin – 5 bröstsimtag och sen trampa vatten runt
4. Livräddningsryggsim – rygg groda utan armar
5. Crawl – mage eller rygg
6. Plasksim – simma hur man vill bara det plaskar
7. Smygsim – simma som man vill men tyst...
8. Flytsim – flyta en längd med bara lite hjälp av armar

Hopp (Stora plumset för åk 2-3)

1. Hoppa spiken
2. Köttbullen
3. Bomben
4. Ramla – olika håll
5. Klantiga gubben
6. Vanligt dyk eller sumodyk

Glidpilar, trampa vatten, fri lek

