**Simlinjen i Skolan**

Simning är en av färdigheterna som finns angivna i kursplanen för Idrott och hälsa.

Svenska Simförbundet trycker mycket på vattenvana som grunden när man ska lära sig att simma. Vi vill att barnen ska lära sig att tycka om vatten och känna sig trygga i vattnet. Rädsla för vatten är en av de vanligaste orsakerna till att man inte lär sig att simma. Att lära sig simma är både roligt och livsviktigt!

**Simning i läroplanen**

I årskurs 1-3 ska simning finnas med i undervisningen. Det ska leda till att eleverna får grundläggande vattenvana. Eleven ska också kunna simma i mag- och ryggläge. Detta nås genom anpassade övningar och lekar i vattnet.

I årskurs sex ska eleven kunna simma 200 meter varav 50 meter i ryggläge och ha kunskap om badvett och säkerhet vid vatten vintertid. Eleven ska också kunna använda livboj och förlängda armen.

**Organisera simundervisning**

Vid simning i skolan handlar det många gånger om stora grupper. Dessutom har eleverna ofta vitt skilda förkunskaper. Detta ställer stora krav på hur simundervisningen ska organiseras för att bli effektiv och säker. Nedan följer lite tips på hur man kan organisera simningen.

* För att kunna bedriva effektiv simundervisning är det viktigt hur bassängen utnyttjas. Dela av bassängen för att hålla ihop gruppen och underlätta för ledarna/lärarna att upprätthålla säkerheten.
* Bygg lektionen på stationer. Varje station kan innehålla ett par olika övningar som siktar mot samma grundfärdighet, men har olika svårighetsgrad. På så sätt kan elever med olika förkunskaper träna tillsammans.
* Glöm inte leken. Genom att röra sig i vattnet på olika sätt lär man känna vattnets motstånd och tränar sin balans. Lek gärna lekar som kan lekas på land, t ex kull lekar. Avsluta gärna lektionen med ”frilek”.
* I början är det viktigt att eleven bottnar där övningarna ska göras. Detta för att eleven ska känna sig trygg.
* Fortsätt gärna att träna korta sträckor även för de som börja lära sig att simma. Det viktiga är att de lär sig tekniken. När tekniken sitter är det inga problem att öka längden.
* Ha alltid en vuxen som inte är i vattnet som övervakar simningen.

**Badvett**

1. Bada alltid tillsammans med någon.

2. Simma längs med stranden.

3. Hoppa eller dyk inte på okänt vatten.

4. Knuffa aldrig i eller håll fast någon under vattnet.

5. Simma inte under bryggor och hoppställningar

6. Spring inte på bassängkant eller bryggor – du kan halka.
7. Ropa bara på hjälp om du är i nöd.
8. Undvik uppblåsbara leksaker i öppet vatten.
9. Ha alltid något mellan dig och den nödställde, ”den förlängda armen”.
10. Meddela alltid var ni ska bada och när ni tänker komma tillbaka.

**Båtvett**

1. Använd alltid flytväst.

2. Sitt alltid ner i båten och placera dig så att den är i balans.

3. Var inte fler personer i båten än den är avsedd för.

4. Byt bara plats i båten om det är absolut nödvändigt och då en person i taget.

5. Stanna vid båten om du faller i vattnet.

6. Ha alltid någon mellan dig och den nödställde ”den förlängda armen”.

7. Om du ska rädda en nödställd, ta upp henne i aktern på båten.

8. Ropa bara på hjälp om du är i nöd.

9. Vifta långsamt med båda armarna över huvudet och åt sidorna om du behöver hjälp.

10. Se till att det finns öskar, ankare, livlina, reservåra eller paddel i båten.

11. Meddela alltid vart ni ska åka och när ni tänker komma tillbaka.

**Isvett**

1. Var aldrig ensam på isen.

2. Ha alltid med dig isdubbar och annan säkerhetsutrustning på isen.

3. Prova alltid isen med ispik om du är osäker.

4. Gå aldrig på is om du inte är säker på att den håller.

5. Tänk på att nyis, våris, snötäckt is, och havsis kan vara svag.

6. Lär dig var isens svaga platser är; vass, råk, brygga, bro, udde, avlopp, utlopp, inlopp, sund, grund, och vindbrunn.

7. Ju högre fart du har, ju längre ut kommer du på svag is innan den brister och desto svårare blir räddningen.

8. Ha alltid något mellan dig och den nödställde ”den förlängda armen”

9. Lämna aldrig barn ensamma vid eller på isen.

10. Meddela alltid var ni ska och när ni tänker komma tillbaka.

**Val av simsätt**

Oavsett vilket simsätt man ska lära sig är grunden den samma. Eleverna ska träna på att hantera sin kropp i vattnet genom att doppa, glida, flyta, andas. Vi vill att barnen ska känna sig trygga och säkra i vattnet, därför fokuserar vi mycket på den grundläggande vattenvanan. Det är viktigt att man lägger en bra grund, därefter kan man utifrån vilka elever man har välja vilket simsätt och vilka övningar man ska fokusera på. För att träna barnens motorik är det bra att göra olika typer av rörelser. Det talar för att arbeta parallellt med olika simsätt. Det gör det också roligare för barnen.

När de grundläggande övningarna är avklarade ges tips för olika simsätt. I Pingvinen silver ges tips för crawl och ryggcrawl, i Guldfisken kompletteras dem med tips för bröstsim. Ryggcrawl är ett bra alternativ att börja med därför att det är motoriskt enkelt och att man har fria luftvägar vilket gör andningen enkel.

**Tips och övningar**

Nedan finns tips och övningar som bygger på fem utvalda simmärken. Dessa märken utgör också grunden i Skolsimmet.

**Baddaren blå**

I Baddaren tränas grundläggande vattenvana. Detta är oerhört viktigt för den fortsatta siminlärningen och för att barnen ska känna sig trygga i vattnet. Lägg en ordentlig grund, ha inte för bråttom med att simma. Alla ska känna sig trygga med momenten i Baddaren.

**Mål:**

* Doppa: Eleven ska doppa huvudet under vattnet fem gånger.
* Bubbla: Eleven ska andas in, hålla andan och blåsa ut under vattnet. Upprepas fem gånger.
* Glida: Glid i vattnet 5 sekunder med framsträckta och raka armar, ansiktet ska vara under vattenytan. Frånskjut får göras och provet kan utföras där eleven bottnar. Handstöd med platta får användas. Upprepas fem gånger.

**Doppa**

Tvätta ansiktet, eleven tvättar sig och stänker försiktigt vatten på sig.

Eleven stänker vatten på sig som om det ösregnar.

Stå i vattnet och häll en hink vatten över huvudet.

Stå på botten och låt någon annan stänka på dig utan att du håller för ansiktet.

Lägg en rockring på ytan, dyk under och kom upp i rockringen.

Var två och två - gör en grimas under vattnet, titta på varandra, försök säga något.

Hämta sjunkleksaker från botten, prova på olika djup, hämta med båda händerna, hämta flera saker under samma dyk.

Sitt och ligg på botten.

Simma mellan någons ben genom att gå ner under vattnet och ta tag med händerna i ”tunnelns” ben och trycka dig igenom.

Stå på händer på botten.

**Bubbla**

Blås bubblor med en sugrör.

Flytta en pingis boll genom att blåsa på den.

Håll hela huvudet under vattnet och blås bubblor.

Gör en bubbelpool genom att stå nära varandra och blås ut under vattnet.

Kryp ihop under ytan och blås ut, hoppa upp och andas in gör flera gånger.

**Glida**

Pilen: Stå på botten, ta fart från botten och glid framåt med armarna sträckta över huvudet och ansiktet mot botten. Med eller utan simplatta. I början kan man gärna dra eleven framåt för att de ska känna glidet.

Pilen: Tryck ifrån med båda fötterna mot kanten av bassängen. Glid framåt med armarna sträckta över huvudet och ansiktet mot botten. Med eller utan simplatta

Pilen + benspark: som ovan, men lägg till små sparkar med benen för att komma längre.

Pilen genom en rockring för att öka längden ytterligare.

**Lek**

*Ballongen* - stå i ring och håll varandra i händerna. Blås i vatten ytan och gör ringen större tills den spricker.

*Dopp kull* - När man blir tagen ställer man sig med händerna på huvudet. För att bli befriad ska man doppa huvudet tillsammans med sin räddare. Lekan tränar barnen att känna vattnets motstånd när de rör sig och att komma under vattnet.

**Pingvinen silver**

**Mål:**

* Flyta 10 sekunder på grunt vatten
* Simma 10 meter valfritt simsätt på grunt vatten
* Hoppa från kant eller brygga på grunt vatten
* Doppa: Hämta föremål från botten med båda händerna på grunt vatten.

**Flyta**

Lägg dig försiktigt i magläge med ansiktet mot botten. Blås sakta ut luften. Kroppen ska vara rak. Håll balansen genom att hålla ut armarna. Genom att titta rakt ner mot botten blir det lättare att få upp benen till vattenytan.

Flyt på rygg. Hjälp barnen att lägga sig plant genom att försiktigt hålla en hand under nacken. Prova att dra barnet framåt för att de lättare ska känna vattnets bärkraft.

Flyt på rygg. Eleven håller in simplatta över magen.

Prova att flyta på olika sätt i mag- och ryggläge: som bokstäver, armar och ben vid vattenytan eller hängande mot botten.

Flyt på mage och rotera till rygg och tillbaka igen.

Kryp ihop och flyt som en köttbulle, sträck ut kroppen och flyt som en spagetti.

**Simma**

Flyt som en stock på rygg med armarna efter sidan. Gör små sparkar med benen så att du rör dig framåt. Sparka med hela benet, slappna av i fotlederna

Flyt som en stock på rygg med armarna efter sidan. Gör små sparkar med benen och veva en arm i taget bakåt. Låtsas att du är en väderkvarn.

Flyt på mage med armarna sträckta framåt som en pil. Gör små sparkar med benen så att du rör dig framåt. Tänk på att titta rakt ner i botten.

Flyt på mage. Gör små sparkar med benen och veva armarna framåt med stora tag.

Tryck ifrån med båda fötterna från botten eller kanten av bassängen. Håll armarna sträckta som en pil över huvudet. Lägg till benspark och armtag.

**Hoppa**

Hoppa från kanten på grunt vatten. Håll barnet i handen om det behövs.

Hoppa på olika sätt: så att det stänker lite och mycket, som olika bokstäver, med snurr, baklänges.

Hoppa från kanten och ta dig direkt till botten för att hämta sjunkleksaker.

Hoppa i och ta dig tillbaka till kanten.

**Doppa**

Börja med att öva på den grundare delen av bassängen.

Hämta sjunkleksaker från botten, prova på olika djup, hämta med båda händerna, hämta flera saker under samma dyk.

Sitt och ligg på botten.

Simma mellan någons ben genom att gå ner under vattnet och ta tag med händerna i ”tunnelns” ben och trycka dig igenom.

Stå på händer på botten.

Öva på att titta under vattnet. Titta på sina egna händer och fötter under vattnet. Låt barnen göra charader eller roliga grimaser till varandra.

**Lek**

*Ambulanskull* – När man blir tagen av kullaren ska man lägga sig och flyta på rygg. Man blir befriad när någon tar dig till ”sjukhuset” genom att hålla en hand under nacken och dra dig.

*Tunnel kull* – När man blir tagen ställer man sim med benen isär. Man blir befriad när någon simmar mellan benen.

**Guldfisken**

Nu har eleven med sig de grundläggande färdigheterna; doppa, glida, flyta, hoppa, andas. Nu ligger fokus på att simma.

**Mål:**

* Simma 25 meter valfritt simsätt på djupt vatten.
* Hoppa från kant eller brygga på djupt vatten.

**Simma**

* Fortsätt med simövningarna från Pingvinen guld. Träna mycket på att kombinera flyta med benspark i både mag- och ryggläge.

Armtag: Alla armtag kan tränas stillastående i vattnet. För crawl och ryggcrawl ska rörelserna vara stora, tänk att det är en stor väderkvarn. När det gäller bröstsim ska armtaget inte vara stort. En grundregel kan vara att man ska kunna se sina händer under hela armtaget. Ett mindre armtag gör det lättare att koordinera armtag och bentag.

Crawl med andning : Simma bensparkarmed simplatta och blås ut under vattnet. Viktigt att tänka på att sparka med långa, ganska raka ben. Simma bensparkar med simplatta och blås ut under vattnet. Gör armtag med armarna, vrid på huvudet och andas in när armen är längst bak

Bröstsimsbentag : Träna på att flexa och sträcka foten. Träna bentag på land genom att ligga på magen (för att undvika att dra upp knäna mot magen) Dra upp hälarna mot rumpan, vinkla fötterna så att tårna pekar utåt, sparka underbenen bakåt och ihop. Sitt på kanten med ben och fötter i bassängen. Dra hälarna mot bassängkanten, vinkla ut fötterna, tryck fötterna utåt, sträck på ben och fötter. För att få trycket på rätt ställe kan man hålla emot på insidan av elevens fötter. Samma som ovan, men ligg på mage med ben och fötter i vattnet. Håll en hand på insidan av elevens fot för att de ska känna tryck på rätt ställe. Bentag på rygg med platta. ”Krama” plattan på magen. Bentag på mage med platta.

Sammansatt bröstsim: Gå baklänges och i håll elevens händer. Styr armtaget så att det koordineras med bentaget. armtaget börjar, när armarna sträcks framåt ska bentaget också avslutas så att man kan glida framåt i sträckt läge. Glidbröstsim är en övning där eleverna överdriver glidet på varje tag. Tänk på att armtagen ska vara små för att de ska koordineras med bentaget.

**Hoppa**

Hoppa från kanten på djupt vatten. Håll barnet i handen om det behövs.

Hoppa på olika sätt: så att det stänker lite och mycket, som olika bokstäver, med snurr, baklänges

Hoppa från kanten och ta dig direkt till botten för att hämta sjunkleksaker

Hoppa i på djupt vatten och ta dig tillbaka till kanten.

Hoppa i på djupt vatten, kryp ihop som en boll och flyt upp till ytan. Sträck ut och flyt på mage vid ytan.

**Hajen Silver**

Eleverna övar här på att simma längre sträckor. Märket är en förberedelse för Vattenprovet, då det innehåller moment i både mag- och ryggläge. Att kunna rotera från magläge till ryggläge, och från ryggläge till magläge, är viktigt för att kunna kontrollera kroppen i vattnet.

**Mål:**

* Simma 100 m valfritt simsätt varav 25 m i ryggläge på djupt vatten.
* Simma 12,5 m i magläge, gör en rotation från magläge till ryggläge utan att röra botten och simma 12,5 m i ryggläge.

**Simma**

 Forsätt att träna på simövningarna i Pingvingen Silver och Guldfisken. Simma längder på djupt vatten, öka längden stegvis efter hand. Fortsätt också att dopp-, glid- och flytövningarna från de tidigare nivåerna.

**Rotation**

Genom att röra armarna fram och tillbaka längst vattenytan, och skovla med händerna, kan eleverna hålla sig flytande och rotera i vattnet.

Det går att vända sig med ytterst små rörelser. Pröva också hur de kan hjälpa till med benen, och med kroppen, för att vända sig.

Från ryggläge till magläge eller tvärtom: eleven ligger och flyter i ryggläge och skovlar lätt med armarna. Med hjälp av skovlingen och att vrida kroppen vänder sig barnen om till magläge, och stannar kvar i det läget med ansiktet i vattnet. Genom att blåsa ut luften sakta kan barnet ligga kvar länge i magläge. Öva också att vända från magläge till ryggläge, både vertikalt och horisontellt.

Kullerbytta: eleven kan göra kullerbyttor både framlänget och baklänges i vattnet. Hjälp dem att rotera genom att hjälpa dem att hålla huvudet mellan knäna och hakan mot bröstet.

**Lek**

*Doppboll* – för att få passa bollen ska man doppa huvudet under vattnet. Man får inte gå med bollen. Mål gör man genom att passa en med spelare som står innanför ”målet” (en rockring som ligger på ytan)

*Himmel och hav* – Leken är en rörelsebana där kanten är land, simplattor eller andra större redskap är skepp. Hav är i vattnet med ansiktet nedåt (magläge) och himmel är i vattnet med ansiktet uppåt (ryggläge). Berätta en historia där ni är på havet och det blåser upp till storm. Barnen ska då ta sig till olika ställen på olika sätt. ”Alla simmar till land.” ”Alla är i havet och ser på himlen.” ”Alla är i havet och ser vattnet.” ”Alle man till skeppen” och så vidare.

**Vattenprovet**

Vattenprovet motsvarar den nordiska simkunnighetsdefinitionen och är det slutliga beviset på att eleverna anses som simkunniga.

**Mål:**

* Hoppa eller dyk i så att huvudet kommer under ytan. Ta sig upp till ytan och simma 200 meter i en följd varav 50 meter i ryggläge.

**Hoppa, flyta, glida, simma**

Variera övningar från de ovanstående nivåerna.

Träna på att växla mellan att flyta i mag- och ryggläge.

**Lek**

*Hinderbana* – gör en hinderbana där man t ex blandar med följande delar:

Hoppa ifrån kanten, hämta sjunkleksak, simmar under vattnet, tar sig upp på kanten,

växlar mellan simning i mag- och ryggläge, drar en kompis i en livboj etc.

*Vattenpolo* – det finns massor av sett att spela.

*Simhopp* – många barn älskar att hoppa och dyka.

**Kom ihåg**: Utvecklingen av färdigheter är viktiga för vattenvanan. Kombinationen av olika färdigheter utgör grunden för vidare utveckling. Öva varje moment för sig men också tillsammans med varandra. Du som instruktör avgör genom dina instruktioner vilken av färdigheterna som eleverna ska fokusera på. På Så sätt kan övningarna alltid utvecklas och anpassas efter barnens utveckling och behov.