

SKOLSIMMET



TIPS OCH ÖVNINGAR

Simning i läroplanen

Simning är en av färdigheterna som finns angivna i kursplanen för Idrott och hälsa. I årskurs 1-3 ska simning finnas med i undervisningen. Det ska leda till att eleverna får grundläggande vattenvana. Eleverna ska också kunna simma i mag- och rygggläge. Detta nås genom anpassade övningar och lekar i vattnet.

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

Vattenvana

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.

Organisera simundervisning

Vid simning i skolan handlar det många gånger om stora grupper. Dessutom har eleverna ofta vitt skilda förkunskaper. Nedan följer tips på hur simningen kan organiseras.

- 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, tränar sin balans och andra grundfärdigheter.
- I början är det viktigt att eleven bottnar där övningarna ska göras. Detta för att eleven ska känna sig trygg.
- Träna korta sträckor när teknik ska läras in.
- Ha alltid en vuxen som inte är i vattnet som övervakar simningen.

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.

Tips och övningar

Nedan finns tips och övningar som bygger på fem utvalda simmärken. Dessa märken utgör också grunden i Skolsimmet. I Pingvinen guld ges tips för ryggcrawl och crawl i fisken kompletteras de med tips för bröstsim. Blanda gärna övningar från de olika nivåerna.

Baddaren blå



I Baddaren tränas grundläggande vattenvana. Detta är oerhört viktigt för den fortsatta iminläringen och för att barnen ska känna sig trygga i vattnet.

Mål

- Eleven ska kunna doppa huvudet obehindrat under vattnet
- Eleven ska kunna andas in, hålla andan och därefter blåsa ut under vattnet
- Eleven ska kunna glida i vattnet 5 sekunder med framsträckta och raka armar, ansiktet ska vara under vattenytan. Handstöd i form av en simplatta får användas

Doppa

Tvätta ansiktet, eleven tvättar sig och stänker försiktigt vatten på sig. Stänk mer eftersom eleven känner sig säkrare.

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

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

Hämta sjunkleksaker från botten.

Andas

Pingisrally – varje barn har en pingisboll. Flytta bollen genom att blåsa på den.

Håll hela huvudet under vattnet och blås bubblor.

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.

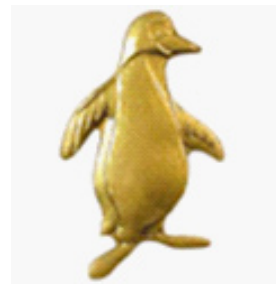
Pilen: Tryck ifrån med båda fötterna mot kanten av bassängen. Glid framåt med armarna sträckta över huvudet och ansiktet mot botten. Med eller utan simplatta.

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. Leken tränar barnen att känna vattnets motstånd när de rör sig och att komma under vattnet.

Pingvinen guld



Mål

- Flyta 10 sekunder på djupt vatten
- Simma 10 meter valfritt simsätt i magläge på djupt vatten
- Simma 10 meter valfritt simsätt i ryggläge på djupt vatten
- Hoppa från kant eller brygga på djupt vatten

Flyta

Flyt på rygg. Hjälp barnen att lägga sig plant genom att försiktigt hålla en hand under nacken. Eleven kan prova att flyta på egen hand genom att krama en simplatta.

Flyt på mage med ansiktet mot botten. Genom att titta rakt ner mot botten är det lättare att ligga plant.

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 .

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. Lägg till armtag när eleven är mogen för det. Stora armtag, som en väderkvarn.

Flyt på mage med armarna sträckta framåt som en pil. Gör små sparkar med benen så att du rör dig framåt.

Lägg till armtag när eleven är mogen för det. Stora armtag, som en väderkvarn.

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.

Silverfisken



Nu har eleven med sig de grundläggande färdigheterna; doppa, glida, flyta, hoppa, andas. Nu ligger fokus på att simma. Fortsätt dock att träna grundfärdigheterna. Variera de tidigare övningarna.

Mål

- Simma 25 meter valfritt simsätt
- Hoppa från kant eller brygga på grunt 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.

Crawl med andning

Simma bentag med simplatta och blås ut under vattnet. Gör armtag med ena armen, vrid på huvudet och andas in när armen är längst bak.

Bröstsimsbentag

Sitt på kanten med ben och fötter i bassängen. Dra hälar 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.

Benspark på rygg med platta. "krama" plattan på magen.

Benspark 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 – överdriv glidet på varje tag. Tänk på att armtagen ska vara små för att de ska koordineras med bentaget.

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.

Hajen Brons

Mål

- Simma 100 meter valfritt simsätt på djupt vatten

Simma

Längden är den samma som i Silverfisken, men nu är det på djupt vatten. Forsätt att träna på simövningarna i Pingvinen guld och Silverfisken, men prova att simma korta sträckor på djupt vatten. Öka längden efter hand. Fortsätt också att dopp-, glid- och flytövningarna från de tidigare nivåerna.

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)



Vattenprovet

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 rygggläge.

Hoppa, flyta, glida, simma

Variera övningar från de ovanstående nivåerna.

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

Lek

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

- Hoppa ifrån kanten
- Hämta sjunkleksak
- Simma under vattnet
- Ta sig upp på kanten
- Växla mellan simning i mag- och rygggläge
- Drar en kompis i en livboj



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. u 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.

