

SK Poseidons simkurser våren 2010

Delphinen (D), Högevallsbadet (H)

Nu är det dags att återanmäla sig till vårens kurser. Tränaren kommer att meddela vilken nivå som ert barn ska gå nästa termin. En översikt av simlinjen finns på

Minisimskola

mån 14.30-15.10 (D)
tis 14.30-15.10 (D)
fre 18.00-18.40 (H)
lör 10.20-11.00 (H)
sön 8.05-8.45 (H)
sön 10.35-11.15 (D)

Simskola 1

mån 16.00-16.40 (D)
mån 16.40-17.20 (D)
tis 15.15-15.55 (D)
tis 18.45-19.25 (H)
ons 14.30-15.10 (D)
ons 15.15-15.55 (D)
tors 14.30-15.10 (D)
fre 14.20-15.00 (H)
fre 18.40-19.20 (H)
sön 8.15-8.55 (D)
sön 9.00-9.40 (D)
sön 9.45-10.25 (D)
sön 8.50-9.30 (H)

Simskola 2

mån 15.15-15.55 (D)
mån 17.20-18.00 (D)
tis 18.05-18.45 (H)
tors 15.15-15.55 (D)
fre 15.15-15.55 (D)
fre 19.20-19.55 (H)
sön 9.35-10.15 (H)
sön 10.20-11.00 (H)
sön 11.20-12.00 (D)

Simskola 3

mån 16.00-16.40 (D)
mån 17.20-18.00 (D)
fre 14.30-15.10 (D)
fre 16.35-17.15 (H)
fre 17.15-17.55 (H)
sön 9.45-10.25 (D)
sön 10.35-11.15 (D)
sön 11.20-12.00 (D)

Crawl 1

tors 16.00-16.40 (H)
sön 9.00-9.40 (H)
sön 9.00-9.40 (D)
sön 10.20-11.00 (H)

Crawl 2

tors 16.40-17.20 (H) + sön 9.40-10.20 (H)
tors 17.20-18.00 (H) + sön 10.20-11.00 (H)

Crawl 3

tors 16.00-16.40 (H) + sön 9.00-9.40 (H)
tors 17.20-18.00 (H) + sön 9.40-10.20 (H)

Medley 1

tors 16.40-17.20 (H) + sön 11.00-12.00 (H)

Ungdomscrawl

tors 16.00-16.40 (H)

Vi har även kurser i crawl för vuxna
ons 20.30-21.15 (H).

Sista dag för återanmälan är lördagen den 5e december.

Kallelser till vårens kurser kommer att skickas ut per mail under vecka 51.

Namn

Nuvarande grupp

Våren 2010 vill jag gå följande tider (ge gärna alternativ eftersom vissa tider är mycket populära):

1.

2.

3.

4.

5.

Maila (kansliet@skposeidon.nu) eller skicka (SK Poseidon Box 1555, 221 01 Lund) din återanmälan senast den 5/12.

Simlinjen i SK POSEIDON

Mot ökad färdighet

MINISIMSKOLA

Minisimskola: Här börjar simlinjen, du har tidigare lite vattenvana kanske från Plask&Lek gruppen. Målen är att kunna doppa huvudet, hoppa från låg kant, vara i ryggläge i 5 s, kunna rotera från rygg till mage och "glida pil" från kanten. 1*40 min/vecka

SIMSKOLA 1

Simskola 1: Du har erfarenhet av minisimskola eller motsvarande. Målen är att flyta 15 s, hoppa från hög kant, valfritt simsätt 10 m på mage, ryggsim 10 m, "glida pil" 5 ggr från kanten under vattnet, hämta föremål från botten. 1*40 min/vecka

SIMSKOLA 2

Simskola 2: Du har klarat målen för simskola 1. Målen är att flyta 15 s på djupt vatten, "glida pil" från kant under vattnet på djupt vatten, 25 m valfri simning på djupt vatten, Ryggsim 10 m på djupt vatten, Hämta föremål från botten upprepade gånger. 1*40 min/vecka

SIMSKOLA 3

Simskola 3: Du har klarat målen för simskola 2. Målen här är simning på mage 75 m, ryggsim 25 m, flyta 2 minuter, dyka från kant på djupt vatten, "glida pil" 5 ggr från kant med drivande benspark under vattnet, simma drivande benspark på rygg/mage. 1*40 min/vecka

CRAWL 1

Crawl 1: Du har klarat målen för simskola 3. Målen här är ryggsim 75 m, flyta obehindrat, dyk från kant med längdsim under vattnet 5 m, "glida pil" 5 ggr från kanten med drivande benspark i 5 m under vattnet, kullerbyttor under vatten, balans i ryggsim, bröstsim och crawl. 1*40 min/vecka

CRAWL 2

Crawl 2: du har klarat målen för crawl 1. Här är målen ryggsimsmärket, 25 m crawl med bra andning, upprepade kullerbyttor, tävlingsstart och vändning, balans i vattnet. 2*40 min/vecka

CRAWL 3

Crawl 3: Du har klarat målen i crawl 2. Målen här är crawlmärket, tekniskt crawl med andning i sträcksim, tekniskt rygg i sträcksim, utvecklad balans streamline och skovling, tävlingsstart och vändning. 2*40 min/vecka

MEDLEY 1

Medley 1: Du har klarat målen för crawl 3. Här är målen fjärilsmärket, bröstsimsmärket, utvecklad streamline, tekniskt bröstsim, vändning med tydlig streamline och volt, linje i kroppen. 40 min + 1h/vecka

MEDLEY 2

Medley 2: Du har klarat målen för medley 1. Målen här är längddykning 15 m, utveckla fjärilssim och delfinrörelse, utvecklat undervattensarbete, vändning i alla simsätt med tydlig streamline och kick i 5 m. 40 min + 1h/vecka

Simlinjen fortsätter med grupperna Simiaden 1, Simiaden 2, Simiaden 3, SUMSIM, JSM, SM