FÖRKUNSKAPER SIMLINJEN

Strömsholms SS

		Baddaren - Blå	Baddaren - Gul	Sköldpaddan	Pingvinen - Silver	Pingvinen - Guld	Fisken - Silver	Fisken - Guld	Hajen - Brons	Hajen - Silver	Hajen - Guld	Tekniskola
Steg		1	1	2	2	3	4	4	5	5	5	
Ålder ca			5-6 år			6-8 år			8-11 år			
Doppa huvudet under vattnet 5 ggr	Grunt vatten		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Hålla andan och blåsa ut under vattnet 5 ggr	Grunt vatten		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Glida i vattnet med utsräckta armar i 5 sekunder 5ggr	Grunt vatten		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Glida i ryggläge 5 sec	Grunt vatten				X	X	X	X	X	X	X	X
Rotation från rygg till mage utan att röra botten	Grunt vatten				X	X	X	X	X	X	X	X
Hoppa i vattnet	Djupt vatten			X	X	X	X	X	X	X	X	X
Hålla andan och blåsa ut under vattnet	Djupt vatten			X	X	X	X	X	X	X	X	X
Glida i vattnet med utsräckta armar i 5 sekunder	Djupt vatten			X	X	X	X	X	X	X	X	X
Simma 10m valfritt simsätt	Grunt vatten					X	X	X	X	X	X	X
Flyta 10 sekunder	Grunt vatten					X	X	X	X	X	X	X
Hoppa i vattnet från kanten	Grunt vatten					X	X	X	X	X	X	X
Hämta föremål från botten med båda händerna	Grunt vatten					X	X	X	X	X	X	X
Simma 10m i magläge	Djupt vatten						X	X	X	X	X	X
Simma 10m i ryggläge	Djupt vatten						X	X	X	X	X	X
Flyta 10 sekunder	Djupt vatten						X	X	X	X	X	X
Hoppa i vattnet från kanten	Djupt vatten						X	X	X	X	X	X
Simma 25m valfritt simsätt	Grunt vatten							X	X	X	X	X
Simma 25m valfritt simsätt	Djupt vatten								X	X	X	X
Dyka i vattnet från kanten	Djupt vatten								X	X	X	X
Simma 50m bröstsim	Djupt vatten								X	X	X	X
Simma 25m ryggsim	Djupt vatten								X	X	X	X
Flyta 60 sekunder eller 10m	Djupt vatten								X	X	X	X
Simma 100m valfritt simsätt	Djupt vatten									X	X	X
Simma 100m varav 25m i ryggläge	Djupt vatten										X	X
Simma 12,5m i magläge rotera och simma 12,5m i ryggläge	Djupt vatten										X	X
Simma 200m varav 50m i ryggläge	Djupt vatten											X
Klädsim 25m	Djupt vatten											X
Hoppa från 1m ner i vattnet	Djupt vatten											X
Livräddning: Bogsera en kamrat 10m	Djupt vatten											X
Flyta 90 sekunder eller 20m	Djupt vatten											X
Längddykning 5m	Djupt vatten											X