

## KSLS har simskola för alla

Vårt mål är att barnen ska få en positiv upplevelse i vattnet och att de ska få prova på olika saker, redan från nybörjarnivå.

Vi utgår från att barnen ska lära sig riktig vattenvana och att siminläringen ska ske utan simhjälpmedel.

Vår vuxensimskola är till för dig som är vuxen och vill utveckla din simning. Du kan träna i grupper eller få privatlektioner för att lära dig



Sommarsimskola



### Kristianstads Sim- och Livräddningssällskap

KSLS  
Stridsvagnsvägen 16  
291 39 Kristianstad  
Telefon: 044-21 75 02 ; 073-53 35 295

E-post: kansli@ksls.se

## Kristianstads SLS



## SIMSKOLA



*Vi, tillsammans*

[www.ksls.se](http://www.ksls.se)



# Välkommen till KSLs simskola

Vi, tillsammans kan hjälps åt i strävan mot en ökad simkunnighet i Kristianstads kommun—hänger du på?

Våra simlärare jobbar från vattnet. Detta gör att vi får en bra kontakt med barnen vilket resulterar i att siminläringen blir individuell, fast i grupp.

Vår verksamhet bedrivs utifrån svensk simnings utvecklingstrappa med tillhörande riktlinjer och kvalitetskriterier vilket bidrar till att vår förening erbjuder simundervisning med en hög kvalitet.

## Våra simskolenivåer

**Minisim**—Vi övar upp vattenvanan på ett lekfullt och får barnen att känna sig trygga och glada i vattnet. Här läggs grunden för den kommande simskolan. En förberedande kurs inför simkursen Baddaren.

**Baddaren**—En förutsättning för att lära sig simma är att barnet känner sig tryggt i vattnet. På ett lekfullt sätt tränar på vattenvana och vattenglädje. Vi övar på att doppa huvudet, andas under vattnet, hoppa från kanten samt flyta och glida.

**Bläckfisken**—Övar på vattenvana och introducerar rygg- och crawlbenspark. Tränar på att sparka oss framåt på mage och rygg samt flyta i rygg och magläge. När barnet har en god vattenvana övar vi på att ta oss fram i vattnet. Vi fortsätter med att repetera grunderna i rygg- och crawlbenspark. Målet i kursen är att kunna simma 5 meter valfritt simsätt. Ryggsim och crawl är enklare att lära sig rent motoriskt, varför vi väljer att introducera dessa simsätt före bröstsim.

**Pingvinen**—Barnet är nu tryggt i vattnet och kan ta sig fram 5 meter på valfritt simsätt. Vi introducerar bröstsim och fortsätter med att öva på rygg- och crawl. Målet är att simma 10 meter valfritt simsätt på djupt vatten med god teknik.

**Silverfisken**—Silverfisken är för de barn som kan simma minst 10 meter på djupt vatten. Vi övar på bröstsim, ryggsim och crawl med rätt teknik. Målet är 25 meter valfritt simsätt

**Guldfisken**—Guldfisken är en fortsättningsgrupp för barn som kan simma 25 meter på grunt vatten. Barnet får finlipa på simtekniken och vi tränar mot att kunna simma längre distanser med rätt teknik. Vi övar på att dyka .

**Hajen**—Hajen är för de barn som kan simma 25 valfritt simsätt på djupt vatten. Målet är att kunna simma 100 meter på djupt vatten och bli simkunnig.

Anmäl här:



**Ungdomssimskola**—Simskolan är för ungdomar som är nybörjare och vill lära sig att simma med andra simmare från ca 8-14 års ålder.

**Vuxensimskola**—Det är aldrig för sent att lära sig simma. Hos oss kan du träna i grupper eller få privatlektioner för att utveckla din simning. Både nybörjare och de som kommit lite längre i sina simkunskaper tränar tillsammans på individuell nivå. Vi lär oss grunderna i bröstsim och ryggsim och känner lite på simsättet crawl eftersom det har samma rörelsemönster som ryggsim. Flytövningar på mage och på rygg är en naturlig del i undervisningen och även djupvattensträning och undervattensträning.

**Crawlkurs**—Är du redan simkunnig och vill lära dig crawl anmäler du dig till en crawlkurs.



## Kristianstads SLS

Stridsvagnsvägen 16  
291 39 Kristianstad  
Adressrad 4

Telefon: 044-21 75 02 ; 073-53 35 295

E-post: kansli@ksls.se

