Karlskrona Simsällskap presenterar  
Tekniksommar 2022 (7-12år)

I Rödeby utomhus och inomhus bassäng för alla som idag simmar i KSS tekniksim eller uppfyller färdighetskraven för gruppen. (Tagit simborgaren).

**Innehåll**Säkerhet, glädje och utveckling är vad vår tekniksommar kommer knatas av. Vi kommer lära genom glädje och mycket lek. Varje vecka har ett eget tema där vi kommer ha lite extra fokus på något.

**Vecka** **Tema**

**30** **Intro + Lek**  
*Vi leker och lär känna varandra, här är fokuset på glädje till sporten och ha kul med nya och gamla vänner. Vi kommer också avgöra färdigheten på barnen för att kommande vecka kunna dela upp i tre mindre grupper.*

**31** **Ryggsim**   
*Vi kommer dela upp gruppen i tre grupper Sälen, Hajen och Delfinen. Alla tre grupper kommer jobba med att förbättra sin ryggsimsteknik, men på tre olika nivåer.*

**32** **Livräddning + Aktivitetsdag**   
*Livräddning – Vi har klädsim, pratar bad och båtvett och testar på att rädda varandra. Tänk på att ta med kläder att simma i med långa armar och ben tex pyjamas.   
Aktivitetsdag – Här kommer vi samlas på grusplanen bredvid utebadet och leka och ha kul tillsammans. Lunch äter vi pizza. Sedan avslutar vi med en tipspromenad i skogen.*

**33** **Crawl**   
*Kallas även frisim och är vårt snabbaste simsätt. Här tittar huvudet ner i vattnet när vi simmar och andas på sida. Armarna ska göra stora rörelser och långa drag samtidigt som bena ska sparka.*

**34** **Fjärilsim**   
*Här kickar vi med bena som kan beskrivas som en vågrörelse likt en mask eller delfin. Armarna ska ta stora tag under vattnet och kastas fram tillsammans över vattnet.*

**35** **Bröstsim**   
Här tränar vi på den typen av bröstsim som används på tävling. Det innebär att huvudet ska ner i vattnet mellan varje andetag och armtag. Då bröstsim är vårt långsammaste

**36** **Märkestagning** **+** **Lek**   
 *Testa vad du kan och ha lärt dig. Ta våra helt nya teknikmärken och såklart mycket kul.*

**OBS!** Veckoschema kan komma att ändras p.g.a väder. Aktivitetsdag kommer flyttas om vädret är dåligt. Information kommer i så fall på mail/sms 24tim innan träning.

Krav:

* Simma 200m varav 50m på rygg (utan paus i djup bassäng)
* Simglasögon
* Badmössa (Inget krav om håret ej täcker ögonen)
* Åtsittande badkläder (inga bikinis eller badshorts)
* Fenor

**Pris**: 450Kr/deltagare (+medlemsavgift om ni ej är det idag)   
I priset ingår pizza, glass och massor med kul.  
Märken säljes separat på plats med swish.

**Grön** (födda 2015-2013)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Vecka** | **Dag** | **Tid** | **Inne/Ute** | **Viktigt** |
| 30 | Måndag | 16:00-17:30 | Inne |  |
| 30 | Torsdag | 18:00-19:00 | Ute |  |
| 31 | Måndag | 16:00-17:30 | Inne |  |
| 31 | Torsdag | 18:00-19:00 | Ute |  |
| 32 | Måndag | 15:00-16:00 | Inne | Livräddning |
| 32 | Onsdag | 10:30-13:30 | Grusplan | Aktivitetsdag |
| 33-36 | Torsdag | 16:30-17:15 | Inne |  |
| 33-36 | Söndag | 10:00-10:45 | Inne |  |

**Gul** (födda 2012-2011)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Vecka** | **Dag** | **Tid** | **Inne/Ute** | **Viktigt** |
| 30 | Tisdag | 16:00-17:30 | Inne |  |
| 30 | Fredag | 18:00-19:00 | Ute |  |
| 31 | Tisdag | 16:00-17:30 | Inne |  |
| 31 | Söndag | 09:00-10:00 | Ute |  |
| 32 | Måndag | 16:00-17:00 | Inne | Livräddning |
| 32 | Torsdag | 10:30-13:30 | Grusplan | Aktivitetsdag |
| 33-36 | Onsdag | 16:30-17:15 | Inne |  |
| 33-36 | Söndag | 10:45-11:30 | Inne |  |

**Svart** (födda 2010-2009)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Vecka** | **Dag** | **Tid** | **Inne/Ute** | **Viktigt** |
| 30 | Onsdag | 16:00-17:30 | Inne |  |
| 30 | Lördag | 09:00-10:00 | Ute |  |
| 31 | Onsdag | 16:00-17:30 | Inne |  |
| 31 | Lördag | 09:00-10:00 | Ute |  |
| 32 | Måndag | 17:00-18:00 | Inne | Livräddning |
| 32 | Fredag | 10:30-13:30 | Grusplan | Aktivitetsdag |
| 33-36 | Måndag | 16:30-17:30 | Inne |  |
| 33-36 | Torsdag | 17:15-18:15 | Inne |  |
| 33-36 | Lördag | 12:00-13:00 | Inne |  |