

BLÄCKFISKEN

I bläckfisken fokuserar vi mycket på grunderna i ryggsim och bröstsim. Det är framför allt bentag och armtag som ligger i fokus.

Här tränar barnen tillsammans med tränare och övriga barn i gruppen. Bläckfisken är den sista gruppen i vår verksamhet där träningen sker i lilla bassängen. Efter bläckfisken går barnen över till 25m-bassängen.

Träningstiden är 30 minuter.

Målet är att barnet i slutet av sin tid i bläckfisken ska kunna simma 5 meter valfritt simsätt.