

FISKEN

I fisken bygger vi vidare på grunderna i ryggsim och bröstsim. Det är framför allt bentag och armtag som ligger i fokus, men nivån följer barnens utveckling över terminen. Här tränar barnen även mer på andra detaljer som att dyka.

Här tränar barnen tillsammans med tränare och övriga barn i gruppen. Träningen är förlagd i 25m-bassängen. Träningstiden är 60 minuter.

Målet är att barnet i slutet av sin tid i fisken ska kunna simma 25 meter bröstsim och ryggsim, samt flyta och kunna dyka utan stöd från valfri kant på bassängen.