

HAJEN

I hajen 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 och ett tredje simsätt kommer in i bilden – frisim.

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

Hajen är fördelad i två grupper, där barnet först når ett delmål och flyttas upp till den andra hajengruppen. Det slutliga målet är att barnet i slutet av sin tid i hajen ska kunna simma 200 meter blandat bröstsim och ryggsim (simborgarmärket).