

## TEKNIKSKOLAN

För att flytta upp till teknikskolan ska barnet klara av att simma ett regelrätt ryggsim och bröstsim då fokus i denna grupp flyttas främst till frisim. Barnet fortsätter att träna på bröstsim och ryggsim, och blir introducerat till grunderna i fjärilsim.

När barnet befinner sig i teknikskolan finns det möjlighet att delta på vår interntävling Ljungbycupen. Detta är en tävling som sker fyra gånger per år under måndagseftermiddagar. Det är bara simmare från Ljungby som deltar och simmarna tävlar mot uppsatta stipulationstider.

Teknikskolan är likt hajengrupperna fördelat i två grupper. Teknikskolan 1 har två träningar per vecka, där träningstiden är 60 minuter per tillfälle.

Teknikskolan 2 har tre träningstillfällen i veckan och träningstiden är 60 minuter per tillfälle.

Här tränar barnen tillsammans med övriga barn i gruppen. Tränare är alltid ombytt och visar övningar för barnen i vattnet, men börjar att instruera mer från kanten istället för i vattnet.

Det slutliga målet är att barnet i slutet av sin tid i teknikskolan ska kunna ett regelrätt simsätt i bröstsim, ryggsim och frisim och även ha kunskap om grundläggande teknik i fjärilsim.

Nästa steg i verksamheten från teknikskolan är in i tränings- och tävlingsverksamheten.