

Simskola Sommar 2021

Vilken grupp passar mig?



MKK
Sommar 2021

TYR


Stena Fastigheter


VICTORIA PARK


Malmö stad


est. 1869

Malmö Kappsimningsklubb
★ Sommarsimskola ★



est. 1869

Perioder Sommaren 2021

Så här ser sommarsimskolan ut hos oss

Sommarsimskolan är en intensivsimskola som anordnas av oss under sommaren på två bad i Malmö. Undervisningen sker på samma tid och i samma grupp varje dag under veckodagar (ej helg), sammanlagt 13 dagar/simtillfällen. Lektionerna är 35 min långa varav 30 min i vattnet.

Under sommaren håller vi till på två av Malmös utomhusbad. På Lindängsbadet under både för- & eftermiddagarna, och på Rosengårdsbadet under förmiddagarna.

Undervisningen är förlagd i badens utomhusbassänger och vid eventuell åska hålls undervisningen på land då vi istället går igenom bad-, båtvet och säkerhet.

Lindängsbadet (kursavgift 950:- + 250:- medlemsavgift)

Period 1 Lindängsbadet	Mån 14 Juni - Tor	1 Juli	Förmiddag (ej midsommarafton)
Period 1 Lindängsbadet	Mån 14 Juni - Tor	1 Juli	Eftermiddag (ej midsommarafton)
Period 2 Lindängsbadet	Mån 5 Juli - Ons	21 Juli	Förmiddag
Period 2 Lindängsbadet	Mån 5 Juli - Ons	21 Juli	Eftermiddag

Rosengårdsbadet (kursavgift 950:- + 200:- medlemsavgift)

Period 1 Rosengårdsbadet	Mån 14 Juni - Tor	1 Juli	Förmiddag (ej midsommarafton)
Period 2 Rosengårdsbadet	Mån 5 Juli - Ons	21 Juli	Förmiddag



Lindängsbadet

Jag vill börja simma! Men vilken grupp ska jag gå i?

På nästkommande sidor finner ni våra olika grupper - läs igenom för att hitta den grupp som passar just dig eller ditt barn. Vi har simundervisning för alla åldrar! (Baby- och minisim har vi endast möjlighet att erbjuda under höst- och vårterminerna.) Mer information gällande de olika grupperna och anmälan hittar ni på vår hemsida www.malmosim.nu .

Har ni några frågor eller är osäkra på vilken gruppnivå som känns mest relevant så tveka ej att höra av er till oss på kansliet@malmokappsim.se eller på telefon 040-664 31 30, våra telefontider är:

Tisdagar: 12.00-14.00 Onsdagar: 09.00-13.00 Torsdagar: 09.00-11.00

Vår simverksamhet bygger på Svenska simförbundets Simlinje. Ni kan läsa mer om detta på deras hemsida www.svensksimidrott.se .

Vi använder samma simkunnighetsdefinition som skolan och de nordiska simförbunden.

Simkunnighetsdefinitionen lyder:

"Simkunnig är den som faller i vattnet, får huvudet under ytan och efter att ha tagit sig upp till ytan, på djupt vatten simmar 200 m varav 50 m ryggsim i en följd."



Lindängsbadet

Simskola 4-10 år



Baddaren 4-8 år **Endast Lindängen**

<i>För vem</i>	Nybörjare, barn utan tidigare vattenvana. Barnet ska vara minst 110 cm och minst 4 år .
<i>Vad lär man sig</i>	Barnet övar sin vattenvana, vilket innebär att: doppa huvudet, andas ut i vattnet (bubbla) och glida (ligga i magläge med ansiktet ner i vattnet i 5 sekunder).
<i>Vilka simmärken</i>	Baddaren Grön, Baddaren Blå

Sköldpaddan 4-8 år **Endast Lindängen**

<i>För vem</i>	Barnet ska ha klarat nivån Baddaren (se ovan). Minst 110 cm och minst 4 år .
<i>Vad lär man sig</i>	Barnet lär sig att vara i ryggläge i vattnet (flyta 10 sekunder) och simma 10 meter benspark i ryggläge samt 5m i magläge på grunt vatten, hoppa från kanten på grunt vatten och att kunna vända mellan ryggläge och magläge i vattnet.
<i>Vilka simmärken</i>	Sköldpaddan.

Silverpingvinen 4-8 år **Endast Lindängen**

<i>För vem</i>	Barnet ska ha klarat nivån Sköldpaddan (se ovan). Minst 110 cm och minst 4 år .
<i>Vad lär man sig</i>	Barnet lär sig att simma 10 meter crawl och 10 meter i ryggsim på grunt vatten och plocka upp föremål från botten på grunt vatten
<i>Vilka simmärken</i>	Bläckfisken, Silverpingvinen

Guldpingvinen 4-8 år **Endast Lindängen**

<i>För vem</i>	Barnet ska ha klarat nivån Silverpingvinen (se ovan). Minst 110 cm och minst 5 år .
<i>Vad lär man sig</i>	Barnet lär sig att simma 10 meter bröstsim och 10 meter ryggsim på djupt vatten, flyta 10 sekunder och hoppa från kanten på djupt vatten.
<i>Vilka simmärken</i>	Baddaren Gul, Guldpingvinen

Fisken 6-10 år **Lindängen och Rosengård**

<i>För vem</i>	Barnet ska ha klarat nivån Guldpingvinen och kunna behärska 10 m Bröstsim på djupt vatten (se ovan) . Minst 110 cm (120 cm på Rosengård) och minst 6 år.
<i>Vad lär man sig</i>	Barnet tränar sin "simork " och lär sig simma 25 meter i ryggläge och 50 m i magläge, flyta 1 minut och dyka från kanten. De får även öva på utskjut, kullerbyttor i vattnet och fjärilsim.
<i>Vilka simmärken</i>	Silverfisken, Guldfisken, Järnmärket

Hajen 6-10 år **Lindängen och Rosengård**

<i>För vem</i>	Barnet ska ha klarat nivån Fisken och kunna behärska 50 m Bröstsim på djupt vatten (se ovan) . Minst 110 cm (120 cm på Rosengård) och minst 6 år.
<i>Vad lär man sig</i>	Målet är att bli simkunnig dvs. kunna "ramla" ner i vattnet och komma med huvudet under och efter att ha tagit sig upp till ytan simma 200 meter i en följd varav 50 meter i ryggläge. De får även öva på utskjut, kullerbyttor i vattnet och fjärilsim.
<i>Vilka simmärken</i>	Bronsmärket, Bronshajen, Silverhajen, Guldhajen, Simborgarmärket, Vattenprovet.

Simskola 8-13 år

Baddaren 8-12 år **Lindängen och Rosengård**

Vad lär man sig Barnet övar sin vattenvana, vilket innebär: att doppa huvudet, att andas ut i vattnet (bubbla) och att glida (ligga i magläge med ansiktet ner i vattnet i 5 sekunder).

Vilka simmärken Baddaren Grön, Baddaren Blå (Baddaren Gul, Sköldpaddan).

Sköldpaddan 8-12 år **Lindängen och Rosengård**

För vem Barnet ska ha klarat nivån Baddaren. (se ovan)

Vad lär man sig Barnet lär sig att vara i ryggläge i vattnet (flyta 10 sekunder) och simma 10 meter benspark i ryggläge samt 5m i magläge på grunt vatten, hoppa från kanten på grunt vatten och att kunna vända mellan ryggläge och magläge i vattnet.

Vilka simmärken Sköldpaddan.

Silverpingvinen 8-12 år **Lindängen och Rosengård**

För vem Barnet ska ha klarat av nivån Sköldpaddan (se ovan).

Vad lär man sig Barnet lär sig att simma 10 meter crawl och 10 meter i ryggsim på grunt vatten och plocka upp föremål från botten på grunt vatten

Vilka simmärken Bläckfisken, Silverpingvinen.

Guldpingvinen 8-12 år **Lindängen och Rosengård**

För vem Barnet ska ha klarat av nivån Silver Pingvinen (se ovan).

Vad lär man sig Barnet lär sig att simma 10 meter bröstsim och 10 meter i ryggsim på djupt vatten, flyta 10 sekunder och hoppa från kanten på djupt vatten.

Vilka simmärken Baddaren Gul, Guldpingvinen.

Fisken-hajen 11-13 år **Lindängen och Rosengård**

För vem Barnet ska ha klarat av nivån Guldpingvinen (se ovan). Nivån i den här gruppen motsvarar både nivån Fisken och Hajen.

Vad lär man sig Barnet tränar sin "simork" och lär sig först att simma 25 meter i ryggläge och 50 meter i magläge, flyta 1 minut och dyka från kanten. När detta är avklarat över går vi till målet att bli simkunnig. Simkunnig innebär att kunna "ramla" ner i vattnet och komma med huvudet under och efter att ha tagit sig upp till ytan simma 200 meter i en följd varav 50 meter i ryggläge.

Vilka simmärken Silverfisken, Guldfisken, Järnmärket, Bronsmärket, Bronshajen, Silverhajen, Guldhajen, Simborgarmärket, Vattenprovet.

Simskola 12-18 år

Högstadiesim **Lindängen och Rosengård**

För vem För ungdomar 12 – 18 år som inte är simkunniga. Gruppen anpassas efter deltagarnas kunskaper. Målet är att bli simkunnig.

Vilka simmärken Från Baddaren till Guldhajen, Simborgarmärket, Vattenprovet.



Teknikskola 12 år och yngre

Teknik Lindängen och Rosengård

För vem Barnet ska ha klarat nivån **Hajen** i simskolan (motsvarande simmärket Guldhajen).

Vad lär man sig Vi jobbar med De Fyra-Olika-Simsätten. På den här nivån finjusteras och tränas medhavd simteknik, introducerar fjärilsim och övar bentag/benspark, starter, vändningar och undervattenssimning ("femte simsättet").

Vilka simmärken Teknikplaketter – Bronsplaketten

Medley Lindängen och Rosengård

För vem Barnet ska ha klarat nivån **Teknik**. (se ovan)

Vad lär man sig Barnet fortsätter att utveckla de fyra simsätten och kombinera dem till medley. Förbättrar fjärilsimmet, undervattensarbetet och den allmänna tekniken i de fyra simsätten.

Vilka simmärken Teknikplaketter – Silverplaketten



Lindängsbadet



Vuxensim – 18 år och äldre

Vuxenmix

För vem

Allt från nybörjare till de som vill förbättra sin simteknik.

Vad lär man sig

Öva sin vattenvana, doppa huvudet, andas ut under vatten, flyta, simma 10 meter i ryggläge och 10 meter i magläge.

Målet är att bli simkunnig dvs. kunna ramla ner i vattnet och komma med huvudet under och efter att ha tagit sig upp till ytan simma 200 meter i en följd varav 50 meter i ryggläge. Simma de fyra simsätten och förbättra tekniken. Fokus på crawl.

Endast kvinnor/tjejer

Tyvärr då inomhusbassängen på Rosengårdsbadet kommer att hållas stängt kan vi ej denna sommar erbjuda vårt oehört populära Tjejsim. Men fortsätter som vanligt till hösten.

För tjejer och kvinnor som av olika skäl vill simma i en grupp för bara tjejer och kvinnor lett utav kvinnliga simlärare har vi följande grupper.

(Dessa grupper bedrivs på Rosengårdsbadet under Hötterminen)

Vuxensimskola kvinnor nybörjare och Tjejer 8-18 år nybörjare

För vem

Nybörjare som kan simma mindre än 10 meter.

Vad lär man sig

Öka sin vattenvana, doppa huvudet, andas ut under vatten, flyta, simma 10 meter i ryggläge och 10 meter i magläge.

Vuxensimskola - kvinnor fortsättare och Tjejer 8-18 år fortsättning

För vem

Fortsättare som kan simma 10 meter i ryggläge och 10 meter i magläge.

Vad lär man sig

Målet är att bli simkunnig dvs. kunna "ramla" ner i vattnet och komma med huvudet under och efter att ha tagit sig upp till ytan simma 200 meter i en följd varav 50 meter i ryggläge



Rosengårdsbadet (inomhusbassäng)

När kan man anmäla sig till sommarens verksamhet?

Simskola och teknikskola – sommarens första kursomgång startar vecka 22

- Anmälan för sommarsimskolan öppnar den **22 mars klockan 10.00**.
- Kursavgift 950:- + 250:- medlemsavgift.



Lindängsbadet

När kan man anmäla sig till höstens verksamhet?

Simskola och teknikskola – höstens 2020 termin börjar vecka 35

(Kursavgifter från 1505:- + 250:- medlemsavgift)

- Anmälan är öppen från den **18 maj klockan 10:00**, för dig som redan är medlem och som simmat i simskola eller teknikskola under vårterminen 2021.
- Anmälan är öppen för nya simmare från **den 16 juni klockan 10.00**.

Anmälan görs via vår hemsida www.malmosim.nu .

Vid eventuella frågor kontakta oss gärna på kansliet@malmokappsim.se
eller på telefon 040-664 31 30, våra telefontider är

Tisdagar: 12.00-14.00 Onsdagar: 09.00-12.00 Torsdagar: 09.00-11.00

Engagera dig som siminstruktör hos oss!



Har du fyllt 16 år och gillar glada barn?

Är du engagerad, positiv och ansvarstagande?

Då är du den vi letar efter!

Att vara siminstruktör hos oss innebär att dela med sig av vattenglädje till barn i alla åldrar. Vi utmanar barnen till att lära sig simma på ett roligt och lekfullt sätt. Det enda som krävs är att du är simkunnig! Utbildning hjälper vi dig med, den får du av oss.

Är du intresserad så hör av dig till simskola@malmokappsim.se

med bifogat CV.



Always in front

Babysim 0-2år (endast under Höst och Vårtermin, ej sommar)

Minisim med förälder 3-5 år (SUS)

För barn 3 månader – 2 år har vi babysim. Våra babysimsgrupper är åldersbaserade och utgår från hur gammalt barnet är vid kursens början. Det ska ses som ett riktmärke när du anmäler till våra babysimsgrupper. Även nybörjare bör börja i en grupp som stämmer överens med deras ålder. Vi har följande åldersgrupper:

- 3-6 mån
- 6 mån – 1 år
- 1-2 år
- 2-5 år Minisim
- Syskongrupp/alla åldrar

Målet med vårt babysim är att under lek och utan prestationskrav stimulera barnet i dess utveckling att få vattenvana och säkerhet i och kring vatten och att, så småningom, självmant kunna ta sig fram kortare sträckor i vattnet. För att uppnå detta jobbar vi med flera olika övningar som syftar till att öva att dyka (dvs. komma under vatten), ta sig i från kanten, hålla kvar i kanten, rotera från magläge till ryggläge och att ta sig fram i vattnet.

Minisim med förälder 2-3 år (Simhallsbadet, Rosengårdsbadet & SUS)

För vem För barn 2-4 år som inte har simmat tidigare eller som inte är trygga med att doppa huvudet eller att simma under vattnet. En förälder deltar i vattnet.

Vad lär man sig Tillsammans med en förälder eller annan vuxen övar barnet på att vara i vattnet, upptäcka vattenglädjen och öva på att doppa ansiktet och blåsa bubblor. När detta fungerar går vi över till att glida och flyta i vattnet.

Minisim med förälder 3-5 år (Simhallsbadet, Rosengårdsbadet & SUS)

För vem För barn 3-5 år som har gått babysim eller plask och lek tidigare och är trygga med att doppa huvudet och simma under vattnet. En förälder deltar i vattnet.

Vad lär man sig Tillsammans med en förälder eller annan vuxen övar barnet på flyta i magläge och ryggläge och så småningom att vända mellan ryggläge och magläge. Vi lär ut ryggsim och crawl när barnet är redo för det.

Krokodilen 3-4 år (SUS)

För vem För barn 3-4 år som babysimmat tidigare och är trygga med att doppa huvudet och simma under vattnet och som är redo att simma **utan** förälder i vattnet. Vi övar på att flyta i magläge och ryggläge och så småningom att vända mellan ryggläge och magläge. Vi lär ut ryggsim och crawl när barnet är redo för det.





**Babysim | Minisim | Simskola | Teknikskola
Hoppskola | Simhopp | Tävlingssimning
Kvinnosim | Vuxensimskola | Masters**

Hos oss behöver du aldrig sluta simma!