

Gruppbeskrivning

Simiaden Gul (Sim- Gul)

Ålder	10-13 år
Steg i utvecklingstrappan	4 Lära sig simträning
Förkunskaper	Att ha visat utveckling på: 50 fjärilsim. 100 meter ryggsim, frisim och bröstsim. 200 medley. Att aktivt tävla i och utanför klubbens regi. Intresserad och positivt inställd till tävlingssimning som idrott
Mål	Att fortsätta utveckla tekniken och snabbheten i vattnet på samtliga simsätt. Simmaren identifierar sig som tävlingsimmare och tävlar aktivt i och utanför klubbens regi. Testa på och visa utveckling på: 100 fjärilsim. 200 meter ryggsim, frisim och bröstsim. 400 frisim. Fortsatt utveckling på 200 medley. Testa på att tävla i både kort och lång bassäng. Måltävlingar är Vårsimiaden och Höstsimiaden.
Ledare	1-3
Antal	18-20
Närvaro	3-5 ggr/ vecka
Landträning	Övningar med fokus på den egna kroppen som belastning. Redskap förekommer.
Träningsutrustning	Vattenflaska, Simfenor, Dolme, Platta, Snorkel, Paddlar, Gummislang
Tävling	Tävling är en förutsättning då detta är en grupp i tävlingsverksamheten.
Tävlingsanmälan	Via hemsidan av föräldrar
Andra idrotter	Uppmuntras.
Informationsflöde	Via hemsidan men huvudsakligen via E-mail.
Ansvarig ledare	Philip Carlsson philip@skelfsborg.com