

# Välkommen till IFK simning!

Vi har grupper för alla åldrar, från Babysim till Elitsim och Simteknik för vuxna. Vill du bli vattenvan, lära dig simma snyggt och lätt, träna eller tävla och ha roligt med oss? Då är du hjärtligt välkommen att anmäla dig till någon av IFK Mariehamns simgrupper.

**Kursstart:** Vecka 36, Utmanarna Nivå 2 och Fortsättarna Röd börjar v. 34

**Plats:** Mariebad

**Anmälan:** De som har simmat i någon av våra grupper under våren får förhandsanmäla sig fram till den 10.8. Måndagen den 17.8 kan övriga intresserade anmäla sig endast per mail till [ifksimning@simning.ax](mailto:ifksimning@simning.ax). I anmälan bör namn, födelsedatum, adress, telefon, e-post och tidigare simkunskaper framgå.

**Kursinnehåll:** I samtliga simskole-./simträningsgrupper övar vi på de fyra simsätten bröst, rygg, crawl och fjärl. Vi tränar på att hitta rätt andningsrytm samt kroppens ställning i vattnet. Längd- och djupdykning ingår också samt starter och vändningar. Simmarna får även lära sig livräddning och första hjälp.

**Ålder:** Barn födda 2010 eller tidigare prioriteras i första hand till våra simskole-./simträningsgrupper. Yngre barn kan delta i Babysim, Minisim, Syskonsim eller Simlekskola. Någon av följande grupper passar säkert dig och är du osäker kan du alltid maila till vår **simkoordinator:**

*Erica Granesäter*  
*e-post: [ifksimning@simning.ax](mailto:ifksimning@simning.ax)*  
*tel 040 1477 838*

## TERAPIBASSÄNGEN:

### Sim & Lek (nybörjargrupp)

**Förkunskaper:** Sim & Lek är för dig som inte kan simma alls eller som bara tar dig fram någon meter utan hjälpmedel.

**Mål:** Lära sig simma 10m samt att bli van med vatten genom vattenvaneövningar. Du kan bli ta vattenvanemärket och nybörjarmärket.

**Tis kl. 17.00, 18.00, 19.00**

**Lör kl. 14.00**



### Intressegruppen.

**Förkunskaper:** Nybörjarmärket (10m simning).

**Mål:** Lära sig simma 50m i två olika simsätt samt att bli van med vatten genom vattenvaneövningar. Du kan bli ta 25m:s märket, 50m:s märket och Intressemärket,

**Tors kl. 17.00, 18.00, 19.00**

**Lör kl. 15.00**

## MOTIONSBASSÄNGEN:

### Vattenrally kurs 1 & 2

**Förkunskaper:** Kunna simma 25m och har en viss vana med att simma på djupt vatten.

**Mål:** I Vattenrally kurs 1 kan du bli ta simmärket Grodan och olika distansmärken. Kurs 1 är på hösten och på våren fortsätter vi med kurs 2 där man kan ta simmärket Fisken. Den som kan simma 25m eller längre kan delta i Månadstävlingar.

**Mån kl 17.00**

**Tis kl 17.00**

**Tors kl 17.00**



### Vattenrally kurs 3 & 4

**Förkunskaper:** Avklarat Vattenrally kurs 2 eller kan simma 100m och är van vid att simma på djupt vatten.

**Mål:** Vi fortsätter att fördjupa oss på det vi har lärt oss i de tidigare vattenrallykurserna. Här kan man ta simmärket Sälen på hösten och Delfinen på våren samt olika distansmärken. Du kan även delta i Månadstävlingar.

**Mån** kl 18.00

**Tis** kl 18.00

**Tors** kl 18.00

### Kandidatgruppen/Magistergruppen

**Förkunskaper:** Avklarat Vattenrally kurs 4 / Talang eller kunna simma ett regelrätt simsätt samt Simkunnighetsmärket (200m simning varav 50m på rygg).

**Mål:** Lära sig de fyra simsätten. Du kan ta simkandidaten, simmagistern/primusmagistern samt olika kilometersmärken.

**Mån** kl.19.00

**Tis** kl.19.00

**Tors** kl.19.00



### Utmanarna Nivå 1

**Förkunskaper:** Avklarat Vattenrallykurs 4 / Talang eller kunna simma 200m varav 50m på rygg samt dyka från kanten.

**Mål:** Simma 100m medley (25m bröst, rygg, crawl, fjäril) på ett regelrätt sätt, delta i Månadstävlingar.

**Mån** och **Ons** kl 17

Träning 2 gånger/vecka

### Utmanarna Nivå 2

**Förkunskaper:** 100m medley (25m bröst, rygg, crawl och fjäril)

**Mål:** Behärska alla tävlingsdistanser (utom 200m fjäril/400m medley) regelrätt, delta i Månadstävlingarna och erövra Pokal 2.

**Mån** och **Ons.** kl 18.00

Träning 2 gånger/vecka

### Simteknik för vuxna Nybörjargrupp och Fortsättagrupp

**Förkunskaper:** Simkunnig, gärna med god simvana.

**Mål:** Förbättra simtekniken i crawl, rygg och bröstsim inkl vändningar.

**Ons** kl 20.00

### Fortsättare Röd (Nivå 1)

**Förkunskaper:** Avklarat Utmanarpokal 2

**Mål:** Utmanarpokal 3, aktivt deltagande i tävlingar, kvala till Rolo.

**Mån** kl 19, **Ons** kl 19 o **Lör** kl 10

Träning 3 gånger/vecka

## **BABYSIM, MINISIM, SYSKONSIM, SIMLEKSKOLA**

**Mål:** Att barnet ska lära sig tycka om att vara i vatten och bli vattenvan. Undervisningen sker på ett lekfullt sätt genom grupp och parövningar och vi går framåt i barnets takt. Genom lek lockar vi barnet till att vilja ta sig fram i vattnet, både över och under vattenytan. Att dyka är inget tvång, huvudsaken är att barnet trivs i vattnet. I samtliga grupper simmar barnet med en vuxen.

### **Tid och plats:**

#### **MARIEBAD (lörd)**

Babysim (ca 3mån-1år) kl 10.30 – 11.00

Minisim (1år-2,5år) kl 11.00 – 11.30

Syskonsim (ca 3mån-6år) kl 11.30 – 12.00

Simlekkola (4-6år) kl 12.00 – 12.45

Simlekkola (2,5-4år) kl 12.45 – 13.30