

Våra simmärken på simskolan

Svenska Simförbundets simmärken verkar både som motivationshöjande och ger som grund för både vattenvana och sim inläring. Det ska vara roligt att lära sig simma!

SK RAN arbetar med följande simmärken och efter detta flyttas de vidare till nästa nivå som är Medleyskolan.



Baddaren Grön

Doppa

Märkestagaren ska doppa hakan och ena örat under vattnet. Detta upprepas fem gånger för varje sida.

Bubbla

Märkestagaren ska andas in, hålla andan och blåsa ut i vattenytan med hakan i vattnet, alternativt blåsa en pingisboll i vattenytan. Upprepas fem gånger.

-



Baddaren Blå

Doppa

Märkestagaren ska doppa huvudet under vattnet fem gånger.

Bubbla

Märkestagaren ska andas in, hålla andan och blåsa ut under vattnet. Upprepas fem gånger.

Glida

I vattnet fem sekunder med framsträckta och raka armar, ansiktet ska vara under vattenytan. Frånskjut får göras och provet kan utföras där märkestagaren bottnar. Handstöd med platta får användas. Upprepas fem gånger.



Baddaren Gul Hoppa

Märkestagaren ska hoppa i från kant eller brygga på djupt vatten fem gånger.

Bubbla

Märkestagaren ska andas in, hålla andan och blåsa ut under vattnet. Upprepas fem gånger på djupt vatten.

Glida

I vattnet fem sekunder med framsträckta och raka armar, ansiktet ska vara under vattenytan. Frånskjut får göras och provet ska utföras där märkestagaren inte bottnar. Handstöd med platta får användas. Upprepas fem gånger.



Sköldpaddan Flyta

På grunt vatten ska märkestagaren flyta fem sekunder i ryggläge, därefter göra en rotation från ryggläge till magläge utan att röra botten.



Bläckfisken
Simma

Simma fem meter valfritt simsätt på grunt vatten.



Pingvinen Silver
Simma

10 meter valfritt simsätt på grund vatten.

Flyta

10 sekunder på grunt vatten.

Hoppa

Från kant eller brygga på grunt vatten.

Doppa

På grunt vatten, hämta föremål från botten med båda händerna.



Pingvinen Guld
Simma

10 meter valfritt simsätt i magläge på djupt vatten.

Simma

10 meter i ryggläge på djupt vatten.

Flyta

10 sekunder på djupt vatten.

Hoppa

Från kant eller brygga på djupt vatten.



Silverfisken
Simma

25 meter valfritt simsätt på grunt vatten.

Hoppa

Från kant eller brygga på grunt vatten.



Guldfisken
Simma

25 meter valfritt simsätt på djupt vatten.

Dyka

Från kant eller brygga på djupt vatten.



Järnmärket
Simma

50 meter valfritt simsätt i magläge på djupt vatten.

Simma

25 meter i ryggläge på djupt vatten.

Flyta

1 minut eller 10 meter.

Dyka

Från kant eller brygga på djupt vatten.
