

## Välkommen till en ny termin i Poseidons Simskola

Inför denna terminen kommer vi ha en introduktion i Brainswim för er föräldrar som är intresserade av att förstå lite mer av det barnen gör i bassängen. Den 19/1 klockan 18:30 kommer vi att ha ett Teamsmöte där vi går igenom vår metod och ni har möjlighet att ställa frågor om kommande termin.

[Klicka här för att ansluta till mötet](#)

Simning är väldigt komplext och svårt att lära sig. Att simma bra och effektivt är ännu mer utmanande.

Simkunnighet ses ofta som förmågan att ta sig från ett ställe till ett annat. De flesta simskolor har riktmärken som identifierar när en person är en "simmare", eller är "simkunnig". Dessa riktmärken är oftast baserade på sträckor.

I Simklubben Poseidon har vi valt att istället fokusera mer på hur simmarna förflyttar sig från en plats till en annan, alltså vattenvanan hos simmarna.

Vattenvanan är uppnådd när simmaren känner sig trygg och kan hantera emotionella upplevelser av vatten. Simmaren ska kunna vara upp och ner, eller egentligen i vilken position som helst i vattnet, och veta att han eller hon kan återgå till en plats och få kontroll och andas. Det handlar om att ha kontroll i 360 grader, även om simning sägs vara en horisontell aktivitet. Med denna trygghet i vatten blir simmaren även bra förberedd för att kunna hantera nödsituationer i vatten.

För att öva vattenvana gör vi olika övningar i och kring bassängen för att låta simmarna uppleva vattnet och miljön. Att bara gå, springa eller hoppa i vattnet gör att simmaren lär sig jättemycket om vattnets egenskaper. Viktiga kunskaper som kommer att underlätta siminläringen mycket. Ofta arbetar vi med att minska ytan runt simmaren för att man ska lära sig se och hantera rörelser i vattnet som kan komma oväntat. Detta gör att det ibland kan upplevas att barnen ligger nära varandra eller att det är trångt. Detta är en del av metodiken och lär ut många av de koordinativa färdigheterna.

