



VAD ÄR BRAINSWIM?

EN METODIK FÖR ALLA SOM VILL SIMMA



SIMKUNNIGHET

Förmågan att ta sig från ett ställe till ett annat?

KVANTITET
VS
KVALITÉT

360°

TRYGGHET

GILLA
VATTEN

ELTSIMNING?

KVANTITET

VS

KVALITÉT

360°

TRYGGHET

**GILLA
VATTEN**

The logo for 'Gilla Vatten' is centered within a white circle. The text 'GILLA' is positioned above 'VATTEN', both in a bold, dark teal, sans-serif font. Between the two words is a stylized graphic of water droplets. This graphic consists of two large, teardrop-shaped droplets, one in teal on the left and one in light blue on the right, which appear to be joined at their bases. Surrounding these two larger droplets are several smaller droplets in light blue, pink, and yellow, scattered in a circular pattern around the central pair.

ELITSIMNING?





VAD ÄR BRAINSWIM?

EN METODIK FÖR ALLA SOM VILL SIMMA



HJÄRNAN

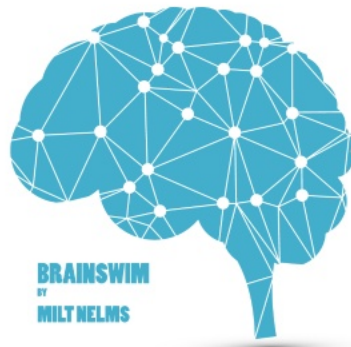
HUR FUNGERAR DEN I VATTEN?

PRIMITIVA
HJÄRNAN

LILLHJÄRNAN

HJÄRNBARKEN

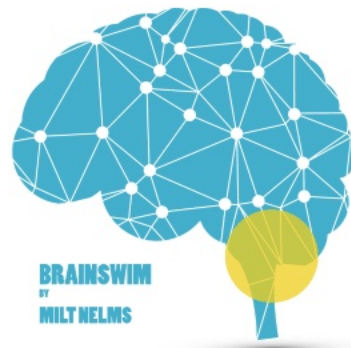
PRIMITIVA HJÄRNAN



PRIMITIVA HJÄRNAN

Hjärnstammen

- Andningskontroll
- Vakenhet
- Hjärtfrekvens



PRIMITIVA HJÄRNAN

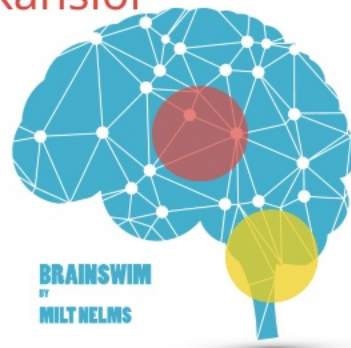
Hjärnstammen

- Andningskontroll
- Vakenhet
- Hjärtfrekvens

Limbiska systemet

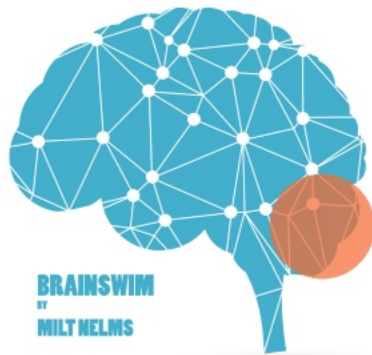
Minne

Känslor



LILLHJÄRNAN

(CEREBELLUM)



BALANS

RYTMKÄNSLA

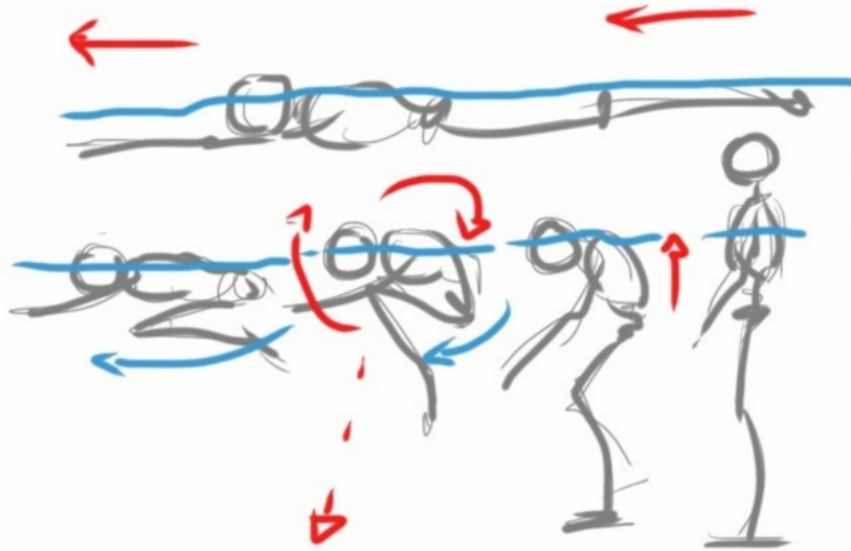
REAKTIONSFÖRMÅGA

RUMSORIENTERING

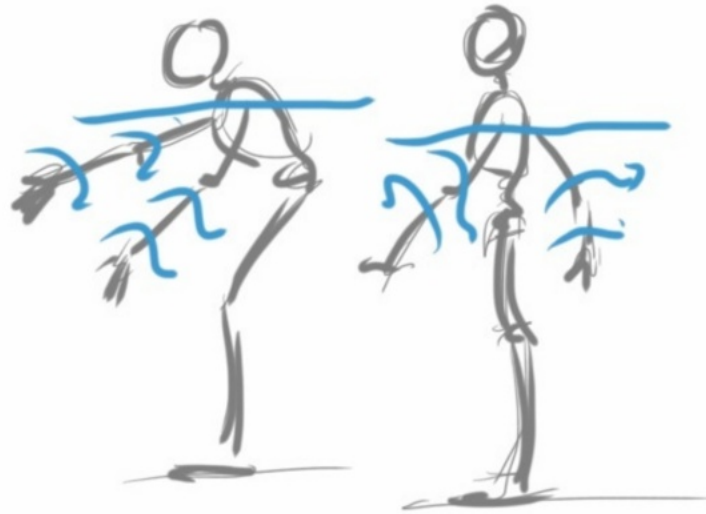
ÖGA-HAND/
ÖGA-FOT
KOORDINATION

ANPASSAD
KRAFTINSATS

BALANS



RYTMKÄNSLA



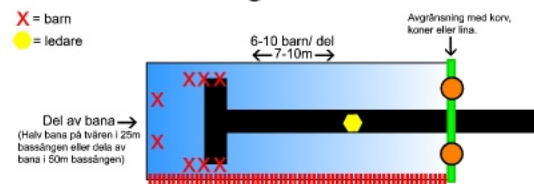
REAKTIONSFÖRMÅGA



RUMSORIENTERING

1. Banfördelning

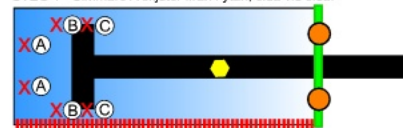
X = barn
● = ledare



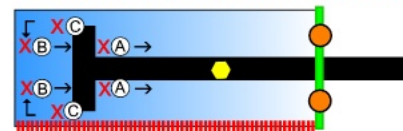
2. Frånskjut - Simma i ström

X = barn
● = ledare

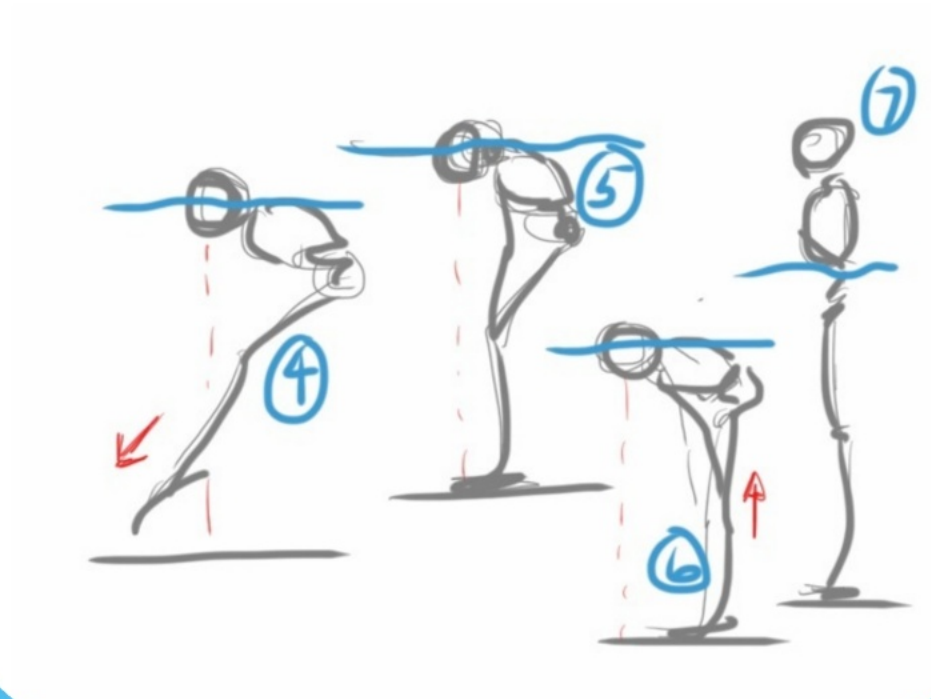
STEG 1 - Simmare A skjuter ifrån i ytan, sida vid sida.



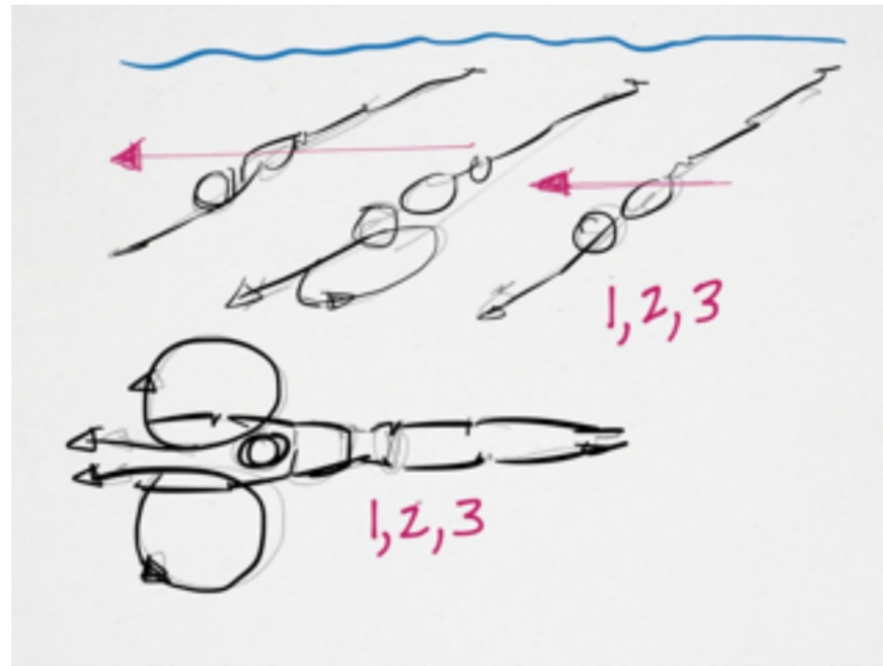
STEG 2 - Simmare B går in bakom simmare A och skjuter ifrån direkt. Utskjutet ska vara helt i fötterna på simmare A. Simmarna lär sig vad som förväntas och att det gäller att vara uppmärksam. Var noga med att ingen tränger sig och att man är uppmärksam.



ÖGA-HAND/ ÖGA-FOT KOORDINATION



ANPASSAD KRAFTINSATS



HJÄRNBARKEN

STORHJÄRNANS YTTRE DEL

- SPRÅK OCH TAL
- UPPMÄRKSAMHET
- OBJEKTIGENKÄNNING
- KONCENTRATION
- IMPULSKONTROLL
- VILJESTYRD FINMOTORIK





Längst fram i hjärnbarken

Impulskontroll

Koncentration

Riskbedömning

Förmåga att förstå regler

Framtidsplanering



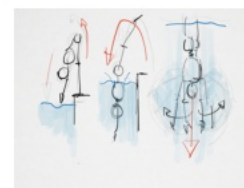
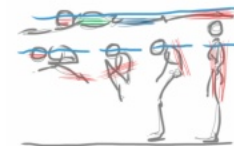
VAD ÄR BRAINSWIM?

EN METODIK FÖR ALLA SOM VILL SIMMA

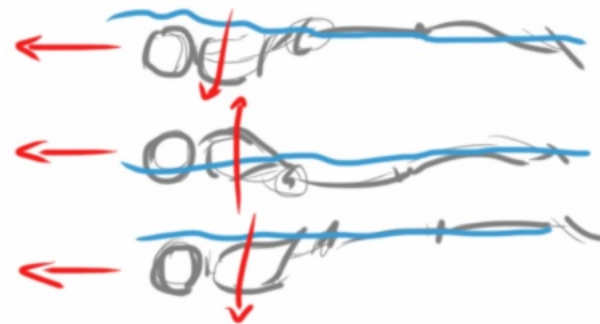


FYSIK

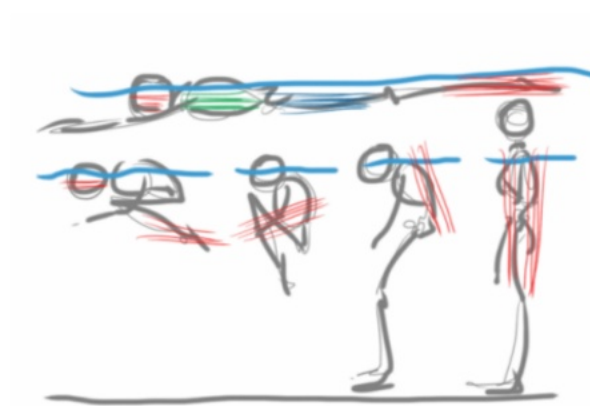
Vattnets fysiska egenskaper



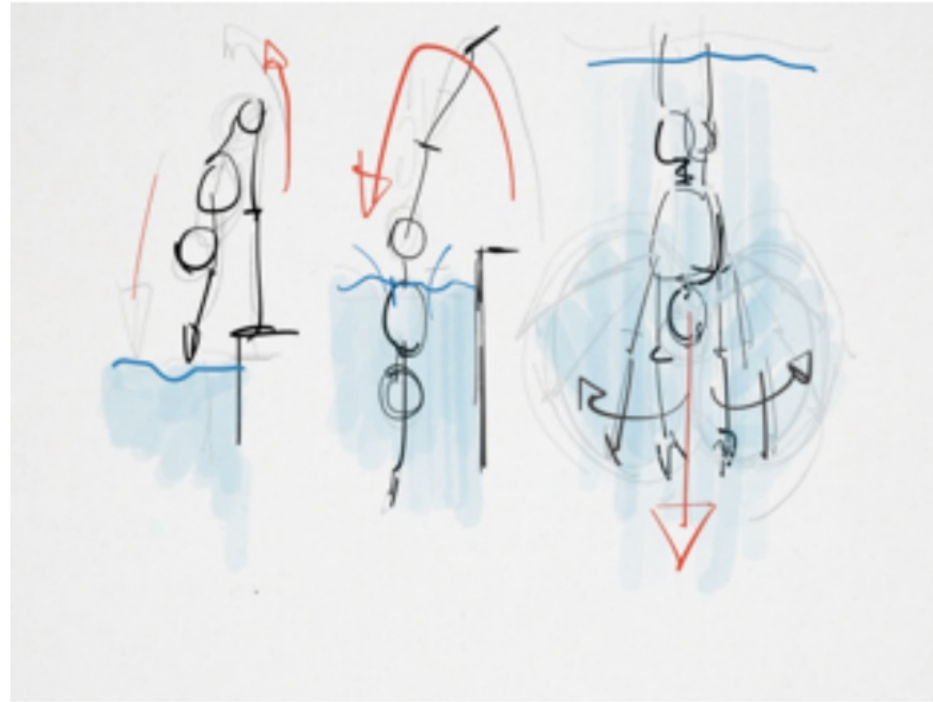
MASKEN



SIMMARSTOPP



FALL I OCH SIMMA TILL BOTTEN





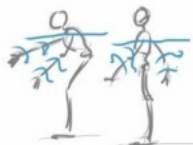
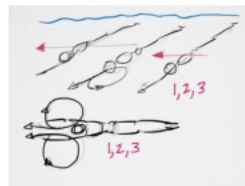
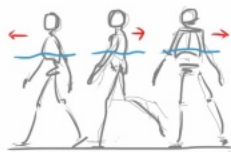
VAD ÄR BRAINSWIM?

EN METODIK FÖR ALLA SOM VILL SIMMA

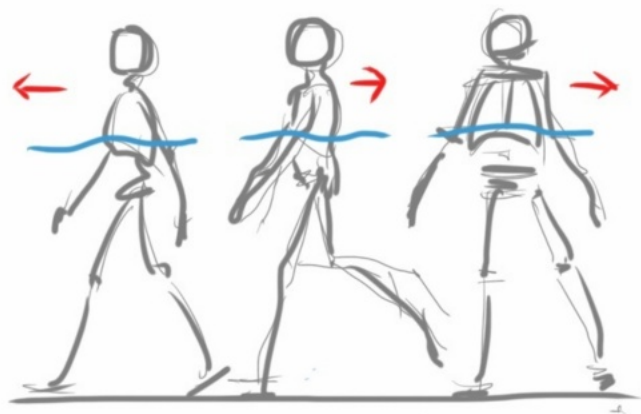


TRYCK & FLÖDE

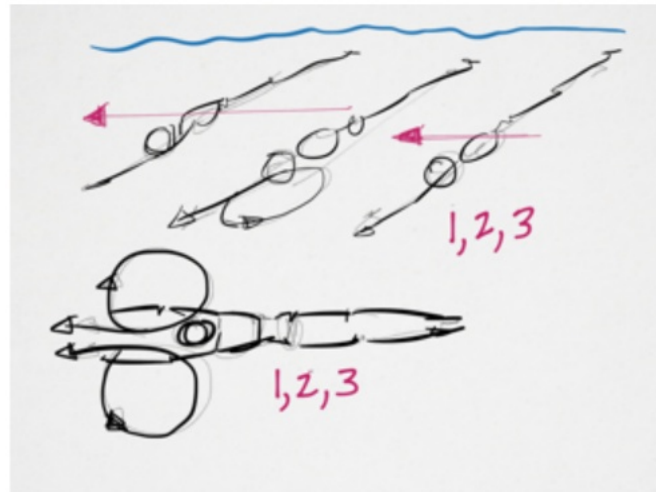
Vatten rör sig och känns olika
beroende på hur och var man rör sig!



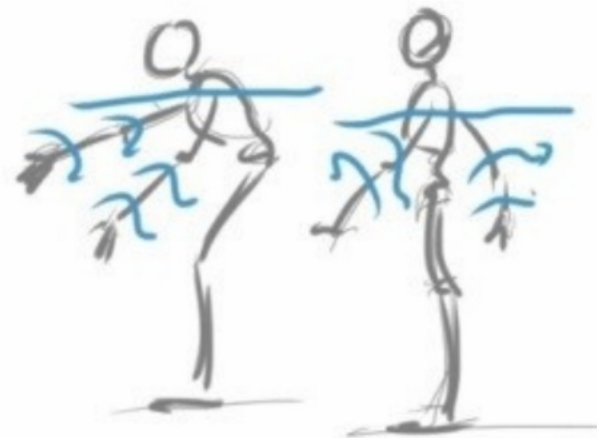
GÅ I BASSÄNGEN



HELIKOPTERN



SVEPA MED ARMARNA





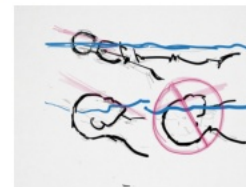
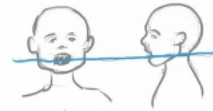
VAD ÄR BRAINSWIM?

EN METODIK FÖR ALLA SOM VILL SIMMA

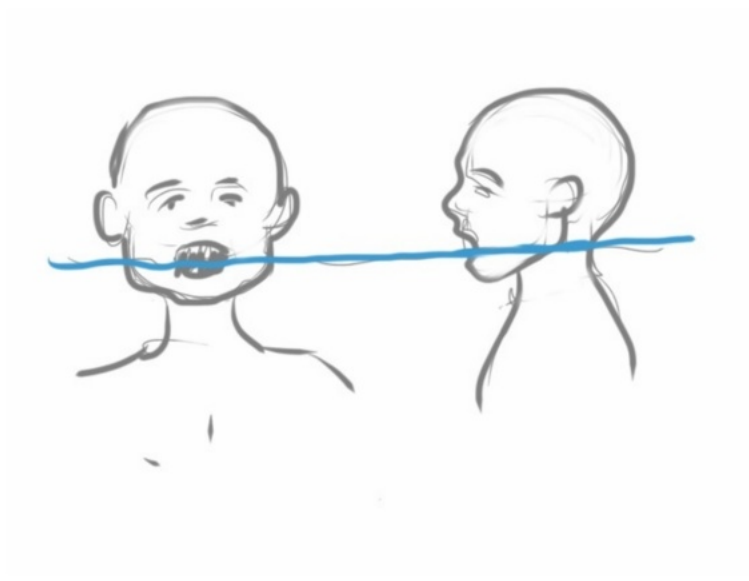


ANDNING

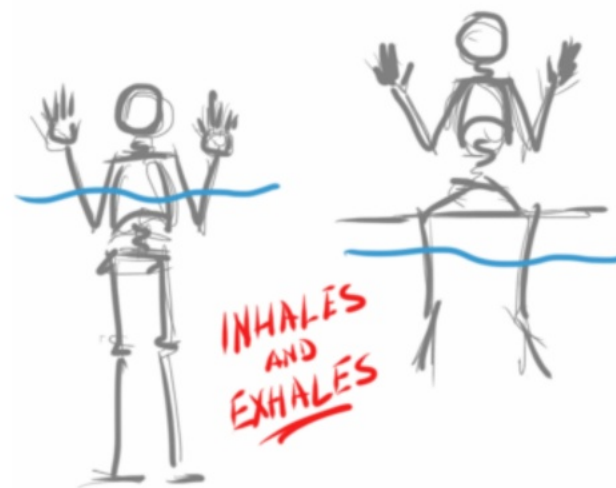
Att vara bekväm med att andas
runt vattenytan ökar tryggheten!



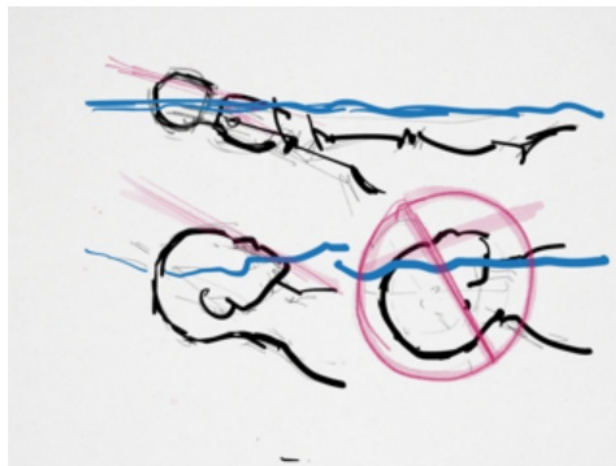
KROKODILANDNING



HANDDOCKOR



FLYTA PÅ RYGGEN





VAD ÄR BRAINSWIM?

EN METODIK FÖR ALLA SOM VILL SIMMA



**DE TRE DELARNA TILLSAMMANS GÖR EN
TRYGG OCH SÄKER SIMMARE!**

ANDNING

TRYCK &
FLÖDE

FYSIK



VAD ÄR BRAINSWIM?

EN METODIK FÖR ALLA SOM VILL SIMMA



ATT LÄRA UT METODEN

ATT LÄRA UT
FRÅN
VATTNET

AVANCERA
OCH BACKA

BASSÄNGEN

ATT LÄRA UT FRÅN VATTNET

Utforska

Undersök

Upplev

AVANCERA OCH BACKA

BASSÄNGEN

UPPDELNING

UTRYMME

OLIKA BASSÄNGER



VAD ÄR BRAINSWIM?

EN METODIK FÖR ALLA SOM VILL SIMMA







VAD ÄR BRAINSWIM?

EN METODIK FÖR ALLA SOM VILL SIMMA

