



# Pingvinen

HT-24

Caroline Stenberg | Baddaren | 24-08-30

## Lektion 1

### Mål:

Informera angående regler i simhallen

Lära känna Pingvinerna

Ta reda på aktuell nivå för att anpassa lektioner framåt

- **Samlas i ring.** Vi sitter på varsin platta mellan lilla samt mellanbassängen. Presentera ledare samt Pingviner med medföljande vuxen. Ta närvaro.

- **Berätta om regler:**

- a. Vi duschar alltid innan samt efter träning
- b. Vi springer aldrig i simhallen
- c. Inga medhavda flytdon (om ej överenskommet innan)
- d. En ledare eller vuxen behöver alltid vara först ned i poolen
- e. Målet för dagens lektion

- **Regnbågen**

De vuxna tar varsin flytkorv för att skapa en regnbåge från trappan i mellanbassängen ut i poolen.

Ledaren möter upp Pingvinerna i trappan för att tillsammans hoppa/simma/dyka/smyga/gå baklänges/snurra/valfritt genom regnbågen. De Pingviner som vill ha med sig sin vuxen tar med sig denna genom regnbågen eller hjälper sin vuxna att hålla i flytkorven.

När alla är igenom läggs flytkorvarna upp på kanten.

- **Klister i mitten**

Vi samlas klister i mitten. Viktigt att se alla Pingviner för att sedan berätta att vi ska leka en lek. "Kom alla våra Pingviner". Klister i mitten förvandlas till klister i kanten. Se till att Pingviner först går till kanten där de har den stora bassängen bakom sig, det underlättar för dem att fokusera på ledaren.

- **Kom alla våra Pingviner**

Nu är det dags att leka för att bli uppvärmda samt blöta!

Ledaren ropar "Kom alla våra Pingviner"

Pingvinerna svarar "Hur då?"

Ledaren svarar hur:

- Som studsballar!
- Som tigrar!
- Som robotar!
- Som karuseller
- Som flygplan!
- Som elefanter!

- Som prinsessor!
- Som pirater

- **Klister i mitten**

- **Doppa steg 1**

Hur låter vattnet?  
Vi doppar ena örat.  
Vi doppar andra örat.  
Kan vi doppa båda?  
Vi doppar hakan.  
Vi doppar munnen  
Vi doppar näsan  
Vi doppar hela huvudet

- **Flyta steg 1 Pingvin**

Ledare berättar vart man ska titta för att flyta. Uppåt.  
Ledare visar genom att flyta på rygg. Tittar uppåt.  
Ledare visar vad som händer om man tittar på magen. Sjunker. Ledare visar vuxna teknik för att hjälpa deras Pingviner att flyta. (Ej stötta upp kropp, hålla lätt under bakhuvudet vid behov, markera lätt på Pingvinens axel för rotation)

Pingvinerna övar:

- a. Flyta på rygg (flytdon vid behov)
- b. Roterar från flytande på Rygg -> Mage

- **Raketen**

Klister i väggen. Hur ser en raket ut? Skjuta ifrån från kortsidan, sedan glida till andra sidan.

- **Starta motorerna**

Magen på kanten, vuxna bakom. Raketerna startar sina motorer.

- **Raketen med startade motorer**

Skjut ifrån från kant i streamline, glid samt starta motorer. Platta i händer vid behov.

- **Samlas på kanten vid stora bassängen**

Vi sitter på kanten. Ledare visar hur benen ska vara sträckta vid benspark.

Vi sparkar tillsammans och när ledaren säger stopp stannar vi för att se om benen är raka eller i ”cykelspark”. Vi repeterar ett par gånger.

- **Benspark med platta från kant (Teknik samt öva att simma i grupp)**  
Pingviner simmar i fyrkant. En ledare vid start, en vid hälften av simbassängen. Ger feedback till Pingvinerna angående teknik samt att de ska vända runt tillbaka.
- **Hoppa steg 1 Pingvinen**  
Samlas på kanten. Vi ska hoppa i stora bassängen som olika djur/bokstäver/saker. Låt varje Pingvin få välja en gång var.

Tips:

- Köttbullar
  - Spaghetti
  - Tigrar
  - Första bokstaven i sitt namn
  - En som spelar trummor
  - Sin mamma/pappa/syskon/bästa kompis/tränare/lärare
  - Prinsessa
  - Riddare
  - Fisk
  - Delfin
  - Monster
  - Cowboy
  - Isbjörnar
  - Pingviner
- **Glida steg 1 Pingvinen**  
**Raketen**  
Från långsidan av stora bassängen ska vi nu skjuta ifrån som raketer till linan längre fram. Flytkorv/platta kan användas.
  - **Starta motorerna**  
Mage på kanten. Påminn angående teknik för benspark. Vi startar motorerna.
  - **Raketen med startade motorer**  
Från långsidan av stora bassängen skjuter vi ifrån som raketer samt startar motorerna för att nå linan.
  - **Balans steg 1 Pingvinen**  
Varje Pingvin får varsin platta. Vi ska nu prova att:
    - Sitta
    - Stå
    - Flyta med plattan under magen

- **Simma med flytkorv**  
Med flytkorv under kroppen/platta i händerna/hundkex ska vi nu simma valfritt 25 meter.
- **Hoppa/Fri hopp och lek**  
Väl på djupa får nu de Pingviner som vill prova att hoppa från kant eller pall ned i bassängen. Vi hämtar även leksaker för att bjuda in till lek så väl i djupa som i mellan bassängen.

- **Avslut**

Klister i mitten. Vad var roligt idag? Tack för idag!  
Fika!

## LEKTION 2

### Mål:

Simma i ryggläge samt magläge

- **Samlas i ring.** Vi sitter på varsin platta mellan lilla samt mellanbassängen. Presentera ledare samt Baddare med medföljande vuxen. Ta närvaro.
- **Repetera regler, kommer Pingvinerna ihåg?**

- a. Vi duschar alltid innan samt efter träning
- b. Vi springer aldrig i simhallen
- c. Inga medhavda flytdon (om ej överenskommet innan)
- d. En ledare eller vuxen behöver alltid vara först ned i poolen
- e. Målet för dagens lektion

- **Regnbågen**

De vuxna tar varsin flytkorv för att skapa en regnbåge från trappan i mellanbassängen ut i poolen.

Ledaren möter upp Baddarna i trappan för att tillsammans hoppa/smyga/gå baklänges/snurra/valfritt genom regnbågen. De Baddare som vill ha med sig sin vuxen tar med sig denna genom regnbågen eller hjälper sin vuxna att hålla i flytkorven.

När alla är igenom läggs flytkorvarna upp på kanten.

- **Klister i mitten**

Vi samlas klister i mitten. Viktigt att se alla Pingviner för att sedan berätta att vi ska leka en lek. "Kom alla våra Pingviner". Klister i mitten förvandlas till klister i kanten.

- **Kom alla våra Pingviner**  
Nu är det dags att leka för att bli uppvärmda samt blöta!  
Ledaren ropar "Kom alla våra Pingviner!"  
Pingvinerna svarar "Hur då?"  
Ledaren svarar hur
- **Klister i kanten.** Stora bassängen bakom Pingvinerna.

### **Flyta steg 2 Pingvinen**

Ledaren visar hur vi gör för att flyta. Vart tittar vi?  
Ledaren visar hur vi roterar från rygg -> magläge  
Ledare visar att vi alltid kan vila i flytande ryggläge  
Pingviner övar på:

- a. Flyta på rygg utan hjälpdon
- b. Roterar från flytande rygg -> mage
- c. Roterar tillbaka från mage -> rygg

Rotationen ska övas så den sker avslappnat samt avslutas i ett viloläge.

- **Glida steg 2 Pingvinen**  
**Raketen**

Klister i väggen med ryggen mot stora bassängen.  
Vi repeterar förra veckans lektion och pratar om hur vi glider.

- a. Skjut ifrån som raketer. Starta motorer
- b. Superman pose. Streamline med en hand framåt i superman pose.
- c. Superman pose med startade motorer

- **Benspark steg 2 Pingvin**

Vi möts på kanten till stora bassängen.  
Simfenor tas med. Vi pratar om sträckte ben samt fötter. Övar på kant.  
Simfenor sätts på. Varje Pingvin får varsin platta.  
Fördelaktigt om de vuxna som närvarar även provar hur det känns med simfenor. *(De kräver rätt teknik för att generera bra fart framåt, barnen lär sig muskelminnet för god teknik samt får känna på fart framåt)*

- Att vuxna även deltar bidrar till sammanhållning, skratt samt tar bort fokuset att vi övar teknik.
- Med platta samt simfenor tar vi oss 100 meter i bassängen. *(Simfenor är bra för teknikträning men är i längden slitsamma för små Pingvinben)*

– **Ryggläge**

Hur simmar vi på rygg? Vi kan flyta på rygg men hur kan vi simma på rygg?  
Platta/hundkex/flytdon. (Ledare visar på land hur armtag på rygg ser ut./Beroende på nivå)

Ledare instruerar hur dessa flytdon kan användas. Pingviner sitter på bassängkanten. Ledare visar hur vi startar motorerna.  
Pingviner på kant kan återigen öva benspark på land inför övningen.

- a. Flyta på rygg (djupt vatten)
- b. Starta motorerna från flytande ryggläge
- c. Armtag i ryggläge

– **Magläge**

Vi samlas på kanten.

Hur simmar vi på mage? Vilka simsätt finns det?

Vi väljer flytdon samt hoppar ned i vattnet för att prova det vi pratar om.

- a. Flytkorv under mage simma crawl/bröstsimm/Pingvinens idé
- b. Utan flytkorv Crawlarmtag från kant till lina
- c. Utan flytkorv Crawlarmtag + benspark från kant till lina

– **Hoppa/Dyka steg 1**

- a. Hopp från kant
- b. Hopp från pall
- c. Dyk steg 1 från kant (*Instruktion från ledare angående teknik samt introduktion om Pingvin nått detta steg*)

– **Fri hopp & lek**

– **Avslutning**

Vad var roligt idag? Vad var svårt? Vad vill Pingvinerna öva mer på?