MIF:s simskola är en av få simskolor som bedrivs utomhus i öppet vatten. I simundervisningen fokuserar vi på att hitta badglädje och trygghet i havet. Barn från 4 år är välkomna att delta i våra kurser. På de lägre nivåerna koncentrerar oss på bröstsim och ryggsim, eftersom de är simsätten som fungerar bäst i våra svenska vatten. Vill man lära sig crawl och fjärilssim har vi mera avancerade kurser för äldre barn och vuxna. Simskolan bedrivs under vardagarna veckorna 28, 29 och 30. På eftermiddagarna under simskoleperioden finns möjlighet att ta simmärken och vi anordnar simborgardagen söndagen vecka 28. Simskolan avslutas lördag vecka 30 med uppvisningar, promovering samt kvarterslagkapp. Se årets programkalender för anmälningsdatum.

## För yngre barn:

**Simlekskola**: vänder sig till barn från 4 år och tränar barnen att bli vän med vattnet, doppa hela kroppen och flyta.

**Simskola**: Här lär sig barnen att simma bröstsim och ryggsim. Simskolegrupperna finns i fyra nivåer utifrån barnens förkunskaper. Grunderna lärs ut i ”simskola 1”och ”simskola 2”, därefter erbjuder vi för barn som kan simma lite men som vill lära sig mer ”fortsättningskurs” och avancerad simskola”. Vi fokuserar på att finslipa tekniken och tränar på de moment som ingår i de olika simmärkena. Framför allt ska vi ha roligt tillsammans!

Vid anmälningstillfällena försöker vi hitta vilken grupp som passar ditt barns

simkunskaper. När simskolan sedan börjar kan simlärarna komma att

justera grupp utifrån barnets nivå- i det fall man behöver större utmaning eller repetera tidigare nivå ytterligare.

## För äldre barn/ungdomar:

**Medleykurs**: I medleykursen introduceras deltagarna i de fyra tävlingssimsätten, fjärilssim, ryggcrawl, tävlingsbröstsim och crawl. Gruppen vänder sig till barn som har minst silvermärket och är mellan 9 och 12 år. Tre gånger i veckan (tis, ons, fre,).

**Crawlkurs**: För ungdomar i åldern 12 till 16 år. Tre gånger i veckan (tis, ons, fre).

## För vuxna:

**Crawlkurs:** Succén fortsätter; träna inför triathlon, andra tävlingar eller bara för att det är kul! Fyra gånger i veckan (mån-tor) veckorna 28, 29 och 30. Du kan anmäla dig till 2 eller 3 veckor.

## För alla:

**Märkestagning** sker på eftermiddagarna under simskoleperioden.

**Simborgardagen** äger rum söndag vecka 28 14.00-16.00. Då kan alla testa sin simkunnighet och erövra årets simborgarmärke (du betalar endast för ditt märke). **Simskoleavslutning** med uppvisningar, promoveringar och fika är lördag vecka 30 klockan 10.00. Då blir det också lagkapp för kvarterslag! Varje lag består av sex vuxna deltagare. Se till att samla ditt kvarter genom att anmäla intresse till ditt kvartersombud.