

## Träningsgrupper KK Karpen

I våra träningsgrupper är alla barn som kan simma 200 meter välkomna. Kanske vill du prova på att tävla eller så vill du bara ha roligt, lära dig mer om simning och träffa nya kompisar. Oavsett, är du välkommen att simma med oss.

För att varje barn ska få möjlighet att utvecklas på sin nivå kommer våra träningsgrupper att vara indelade i tre nivåer. I nivå ett läggs fokus på att vidareutveckla de kunskaper barnet redan har från simskolan och fokus ligger på förbättra grunderna i samtliga fyra simsätt. Redan på den här nivån kommer det att finnas möjlighet att prova på att tävla om man vill.

I nivå två börjar vi simma lite längre sträckor och simmar enklare simserier. Fokus ligger fortfarande mycket på teknik och vi övar mycket på starter och vändningar. Målet är att barnen när de flyttas upp i den tredje nivån ska känna sig trygga med grunderna i samtliga fyra simsätt.

I nivå tre börjar fokus också läggas på att bygga upp en bra grundkondition och styrka. Vi använder kroppen som motstånd och lär oss mer kring hur vi på bästa sätt tar hand om oss själva. I de andra nivåerna ingår självklart även detta men i nivå tre blir det mer påtagligt. I bassängen tränar vi med en högre intensitet och träningen liknar mer och mer den som våra äldre simmare kör. På den här nivån erbjuds tre träningstillfällen i veckan.

Gemensamma aktiviteter i och utanför bassängen kommer att vara självklara inslag och vissa pass kommer grupperna att köra parallellt med varandra. Målet är att varje barn ska tycka det är roligt att simma och att skapa en träningsglädje som varar för livet. Vi arbetar enligt Riksidrottsförbundets *Strategi 2025* som ni gärna får läsa mer om här:

<http://www.strategi2025.se/>

Ansvarig tränare för dessa grupper är: Sophia Sjölin och henne kan ni nå på:

Mobil: 0767101912

Epost: [sophiasjolin@gmail.com](mailto:sophiasjolin@gmail.com)

Observera: Lättast är att henne via mailen.