















Märkesblad för dina första simmärken

Droppen  <ul style="list-style-type: none">Fortsätt uppmuntra barnet att träna vattenvana och simming.	Skräddaren  <ul style="list-style-type: none">Spring på botten framlänges, och baklänges 5 meter.Hoppa jämfota på botten 5 gånger. Utförandet skrår på grunt vatten.	Baddaren grön  <ul style="list-style-type: none">Doppa hakan och öronen fem gånger.Andas in, håll andan och blås ut i vattenytan med hakan vattnet, alternativt blåsa en pingisboll vis vattenytan, fem gånger.	Baddaren blå  <ul style="list-style-type: none">Doppa huvudet under vattnet fem gånger.Andas in, håll andan och blås ut under vattnet.Glid under vattnet i fem sekunder med framsträckta och raka armar, ansiktet under vattenytan.	Baddaren gul  <ul style="list-style-type: none">Hoppa i vattnet fem gånger.Andas in, håll andan och blås ut under vattnet. Ska upprepas fem gånger på djupt vatten.Glid i vattnet fem sekunder med framsträckta och raka armar, ansiktet ska vara under vattenytan.
Sköldpaddan  <ul style="list-style-type: none">Flyta i ryggläge 5 sekunder utan hjälpmedel.Göra en rotation till magläge, utan att röra botten.	Doppingen  <ul style="list-style-type: none">Titta under vattnet tre gånger.Dyk under en rockring eller liknande tre gånger.Hoppa ifrån basängkanten tre gånger. Allt kan göras på grunt vatten.	Krokodilen silver  <ul style="list-style-type: none">Hoppa från bassängkant eller brygga på grunt vatten.Doppa hela huvudet under vattnet och ta upp ett föremål från botten.Ta sig fram 5 meter med ansiktet under eller ovanför vattenytan utan att nudda botten eller kant. Allt görs på grunt vatten.	Uttern järn  <ul style="list-style-type: none">Flyt i ryggläge fem sekunder tre gånger.	Uttern brons  <ul style="list-style-type: none">Ta sig fram fem meter i ryggläge utan att nudda bottern eller kanten.
Bläckfisken  <ul style="list-style-type: none">Simma fem meter valfritt simsätt på grunt vatten.	Krokodilen guld  <ul style="list-style-type: none">Stå på händer i tre sekunder.Gör kullebytta i vattnet, fram- eller baklänges.Simma 5 meter bröstsim på grunt vatten. Momenten görs på grunt vatten.	Silvergrodan  <ul style="list-style-type: none">Hoppa från basängkanten eller bryggan på grunt vatten.Doppa hela huvudet under vattnet och ta upp ett föremål från botten.Simma 10 meter bröstsim eller annat simsätt på grunt vatten.	Guldgrodan  <ul style="list-style-type: none">Hoppa från bassängkant eller brygga på djuptvatten.Doppa hela huvudet under vattnet och plocka upp ett föremål från botten på gruntvatten.Simma 10 meter bröstsim eller annat simsätt på djupt vatten.	Grodan rygg blå  <ul style="list-style-type: none">Hoppa från bassängkanten eller bryggan på grunt vatten.Simma 10 meter ryggsim med bröstbentag och liksidigt armtag.
Pingvinen silver  <ul style="list-style-type: none">Simma 10 meter på grunt vatten.Flyta 10 sekunder på grunt vatten.Hoppa i vattnet från kanten. - Märkestagaren skall med båda händerna hämta föremål från botten. Provet utförs på grunt vatten.	Pingvinen guld  <ul style="list-style-type: none">Simma 10 meter valfritt simsätt magläge på djupt vatten.Simma 10 meter i ryggläge på djupt vatten.Flyt 10 sekunder på djupt vatten.Hoppa från kanten eller bryggan på djupt vatten.	Silverfisken  <ul style="list-style-type: none">Simma 25 meter bröstsim eller annat simsätt på grunt vatten.Hopp från kanten eller bryggan på grunt vatten.	Guldfisken  <ul style="list-style-type: none">25 meter bröstsim eller annat simsätt på djupt vatten.Dyk från kan eller brygga på djupt vatten.	Sjöhästen  <ul style="list-style-type: none">Skapa trygghet och vattenvana i vattnet.Upplev glädje, gemenskap och deltagande. Skapat för ditt första simmärke.

Alltid ett stort sortiment av märkestavlor till bra pris.



Köp dina simmärken hos simbutiken.se