



Rörelse

Glädje

Gemenskap

### Anläggningar ni kan besöka i Elevklassikern

- Angered Arena
- Askims simhall
- Askims ishall
- Backavallen
- Kärra simhall
- Isdala
- Lundbybadet
- Länsmansgårdens gym
- Rambergsrinken
- Ruddalen
- Slottsskogsvallen
- Skatås
- Tuvevallen

## Stafett med bottenkontakt

Simhall

Årskurs F-3

### Grundförutsättningar:

2 mixade lag med 5 personer i varje  
Ring ska lämnas över vid växling  
Starter sker i vattnet

- Till exempel: Springa en längd, spring tillbaka baklänges, hoppa jämfota tillbaka.
- Simma 25 meter med bara armtag, sedan 25 meter med bentag och 25 meter på valfritt sätt.
- Hämta "fisken". På valfritt djup ligger det till exempel fem "fiskar". Simma en längd och dyk ner och hämta upp "fisken". Simma tillbaka och lägg "fisken" på kanten. Växla med en kompis. Upprepa.

## Stafetter

Simhall

Årskurs 7-9

- Simma 25 meter bröstsim, 25 meter ryggsim och 25 meter crawl.
- Bogsering: 2 personer i samma lag. En bogserar den andra 25 meter och sedan byt och bogsera tillbaka.
- Bogsering i grupp (alla till samma sida).

En person börjar med att simma till andra sidan för att hämta upp och bogsera en person tillbaka till andra sidan. Den personen som blev bogserad simmar tillbaka och hämtar en ny person att bogsera. Fortsätt så tills alla är på samma sida.



Använd hashtaggen  
#elevklassikern

### Bildtävling

Ta en bild av klassen när ni gör Elevklassikern. De härligaste bilderna som bäst representerar rörelse, glädje, gemenskap vinner fina priser till hela klassen. Skicka in bilden på mejl eller publicera den på ett instagramkonto.