

SK Poseidons simhoppsskolekurser VT2019

Simhopp för alla - vi har simhoppssgrupper för barn, ungdomar, vuxna. Vi har grupp för funktionsnedsatta ungdomar. Vår simhoppssverksamhet (träningssupplägg, grupper och planering) följer SK Poseidons simhoppsslinje som startar med simhoppsskola 1 och fortsätter i steg till tävlings- och träningsgrupper. Nedan finns information om vår simhoppsskoleverksamhet och om våra grupper våren 2019.

OBS. Det finns begränsat antal platser i våra grupper, därför är det först till kvarn som gäller.

Förkunskapskrav för att kunna anmäla sig till simhoppsskolan är att man behärskar att simma på djupt vatten (25 m).

Simhoppsskola 1 yngre, för hoppare födda 2010-2013

Simhoppsskola 1 är både för dig som har simhoppat tidigare och för dig som aldrig har simhoppat innan.

Vi erbjuder simhoppsträning 1 gång i veckan på Högevall och simhoppsgymnastik 1 gång i veckan på Svaneskolan. Simhoppsgymnastik är en förutsättning för att kunna utvecklas inom simhopp. Det är viktigt att man deltar på både gymnastik- och simhoppsträningen eftersom passen kompletterar varandra.

På simhoppsspassen tränar vi på olika grundläggande övningar och hopp, i huvudsak från kant och minisvikt. Simhoppsspassen består av 1 timme och 15 minuter långa; 30 minuter är uppvärmning och 45 minuter består av vattenträning. Simhoppsgymnastikpassen är 1 timme långa.

- Tisdag 16.00-17.15, Högevall och söndag 13.00–14.00, Svane.
- Torsdag 16.15- 17.30, Högevall och söndag 13.00–14.00, Svane.

Simhoppsskola 1 äldre, för hoppare födda 2007-2009

Simhoppsskola 1 är både för dig som har simhoppat tidigare och för dig som aldrig har simhoppat innan.

Vi erbjuder simhoppsträning 1 gång i veckan på Högevall och simhoppsgymnastik 1 gång i veckan på Svaneskolan. Simhoppsgymnastik är en förutsättning för att kunna utvecklas inom simhopp. Det är viktigt att man deltar på både gymnastik- och simhoppsträningen eftersom passen kompletterar varandra.

På simhoppsspassen tränar vi på olika grundläggande övningar och hopp, i huvudsak från kant och minisvikt. Simhoppsspassen består av 1 timme och 15 minuter långa; 30 minuter är uppvärmning och 45 minuter består av vattenträning. Simhoppsgymnastikpassen är 1 timme långa.

- Måndag 16.00–17.15, Högevall och lördag 10.00–11.00, Svane.

Simhoppskola 2 yngre, för hoppare födda 2010-2013

Simhoppskola 2 är en fortsättningskurs på simhoppskola 1.

Vi erbjuder simhoppsträning 1 gång i veckan på Högevall och simhoppsgymnastik 1 gång i veckan på Svaneskolan. Simhoppsgymnastik är en förutsättning för att kunna utvecklas inom simhopp. Det är viktigt att man deltar på både gymnastik- och simhoppsträningen eftersom passen kompletterar varandra.

På simhoppsspassen fortsätter vi träna på olika grundläggande övningar och hopp, i huvudsak från kant, minisvikt och ibland från 1m. Simhoppsspassen är 1 timme och 15 minuter långa; 30 minuter är uppvärmning och 45 minuter består av vattenträning. Simhoppsgymnastikpassen är 1 timme långa.

- Onsdag 17.00–18.15, Högevall och söndag 14.00–15.00, Svane.
- Fredag 17.45–19.00, Högevall och söndag 14.00–15.00, Svane.

Simhoppskola 2 äldre, för hoppare födda 2007-2009

Simhoppskola 2 är en fortsättningskurs på simhoppskola 1.

Vi erbjuder simhoppsträning 1 gång i veckan på Högevall och simhoppsgymnastik 1 gång i veckan på Svaneskolan. Simhoppsgymnastik är en förutsättning för att kunna utvecklas inom simhopp. Det är viktigt att man deltar på både gymnastik- och simhoppsträningen eftersom passen kompletterar varandra.

På simhoppsspassen fortsätter vi träna på olika grundläggande övningar och hopp, i huvudsak från kant, minisvikt och ibland från 1m. Simhoppsspassen är 1 timme och 15 minuter långa; 30 minuter är uppvärmning och 45 minuter består av vattenträning. Simhoppsgymnastikpassen är 1 timme långa.

- Måndag 17.45–19.00, Högevall och lördag 11.00–12.00, Svane.

Simhoppskola 3 yngre+ äldre (blandad), för hoppare födda 2007-2013

Simhoppskola 3 är en fortsättningskurs på simhoppskola 2.

Vi erbjuder simhoppsträning 1 gång i veckan på Högevall och simhoppsgymnastik 1 gång i veckan på Svaneskolan. Simhoppsgymnastik är en förutsättning för att kunna utvecklas inom simhopp. Det är viktigt att man deltar på både gymnastik- och simhoppsträningen eftersom passen kompletterar varandra.

På simhoppsspassen fortsätter vi träna på olika grundläggande övningar och hopp, i huvudsak från kant, minisvikt och ibland från 1m. Simhoppsspassen består av 1 timme och 30 minuter långa; 30 minuter är uppvärmning och 1 timme består av vattenträning. Simhoppsgymnastikpassen är 1 timme långa.

- Onsdag 15.30–17.00, Högevall och lördag 12.30- 13.30, Svane.

Simhoppsskola 3 äldre för hoppare födda 2007-2009

Simhoppsskola 3 är en fortsättningskurs på simhoppsskola 2.

Vi erbjuder simhoppsträning 1 gång i veckan på Högevall och simhoppsgymnastik 1 gång i veckan på Svaneskolan. Simhoppsgymnastik är en förutsättning för att kunna utvecklas inom simhopp. Det är viktigt att man deltar på både gymnastik- och simhoppsträningen eftersom passen kompletterar varandra.

På simhoppsspassen fortsätter vi träna på olika grundläggande övningar och hopp, i huvudsak från kant, minisvikt och ibland från 1m. Simhoppsspassen består av 1 timme och 30 minuter långa; 30 minuter är uppvärmning och 1 timme består av vattenträning. Simhoppsgymnastikpassen är 1 timme långa.

- Torsdag 15.30–17.00, Högevall och söndag 15.00- 16.00, Svane.
- Fredag 15.45- 17.15 , Högevall och söndag 15.00- 16.00, Svane.

Simhoppsskola - ungdomsgrupp, för hoppare födda 2006 eller tidigare

Gruppen är både för dig som har simhoppat tidigare och för dig som aldrig har simhoppat innan. Vi tränar på olika grundläggande hopp och simhoppsovningar. Träningen varierar beroende på vad man önskar med sin simhoppning. Simhoppsspassen bedrivs på Högevall och är 1 timme och 30 minuter långa; 30 minuter består av uppvärmning på land.

- Torsdag 17.30–19.00, Högevall.

Simhoppsskola – Funkis

I gruppen för funktionshindrade barn och ungdomar tränar vi simhopp tillsammans i en liten grupp med maximalt fem hoppare och utifrån hopparnas egna förutsättningar. Man kan vara med oavsett grad av funktionsnedsättning. Vid behov har man egen ledsagare med sig.

Krav: Deltagare ska vara simkunniga eller kunna flyta utan flythjälp samt våga hoppa från kanten.

- Söndag 09.00–10.00, Högevall.

Simhoppsskola – vuxengrupp nybörjare + fortsättare, 18+

Vuxengrupp fortsättare är en fortsättningsgrupp på vuxengrupp nybörjare.

Här utvecklar man sin simhoppning med fler hopp och övningar. Träningen varierar beroende på vad man önskar med sin simhoppning. Träningen bedrivs på Högevall.

- Onsdag 18.30–20.00, Högevall.

Simhoppsskola - vuxengrupp fortsättare, 18+ tillägg.

Tränar du i fortsättningsgruppen för vuxna får du möjlighet att hoppa en gång till i veckan. Träningen kommer inte alltid att vara tränarledd. Träningen bedrivs på Högevall.

- Söndag 09.45-11.30, Högevall.

Simhoppsskola – vuxengrupp avancerad, 18+

Vuxengrupp avancerad är en fortsättningsgrupp på vuxengrupp fortsättare.

Här utvecklar man sin simhoppning. Träningen varierar beroende på vad man önskar med sin simhoppning. Träningen bedrivs på Högevall.

- Måndag 18.15–20.00 och söndag 09.45-11.30, Högevall.