

SK Poseidons simhoppskolekurser VT2021

Simhopp för alla - vi har simhopsgrupper för barn, ungdomar och vuxna. Vi har grupp för ungdomar med funktionsvariation. Vår simhopsverksamhet (träningssupplägg, grupper och planering) följer SK Poseidons simhopslinje som startar med minisimhopp och fortsätter i steg till tävlings- och träningsgrupper. Nedan finns information om vår simhoppskoleverksamhet våren 2021.

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

Förkunskapskrav för att kunna anmäla sig till simhoppskolan är att man behärskar att simma på djupt vatten (25 m). **Förkunskapskrav för att kunna anmäla sig till minisimhopp är att man behärskar simma 10 meter på djupt vatten.**

SK Poseidon följer Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd om allas ansvar att förhindra smitta av covid-19. Hur träningen anpassas på ett säkert sätt finns att läsas här:

<http://www.skposeidon.se/sida/?ID=211690>

Simhoppskola 1 yngre, för hoppare födda 2012-2015

Simhoppskola 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. 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 är 1 timme långa; 15 minuter är uppvärmning i vatten och 45 minuter består av simhoppsträning. Simhoppsgymnastikspassen är 1 timme långa.

- Måndag 16:30–17:30, Högevall och lördag 11:30-12:30, Klostergårdsskolan.
- Tisdag 17:00–18:00, Högevall och lördag 11:30-12:30, Klostergårdsskolan.
- Torsdag 16:00–17:00, Högevall och lördag 09:30-10:30, Klostergårdsskolan.

Simhoppskola 1 äldre, för hoppare födda 2009-2011

Simhoppskola 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. 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 är 1 timme långa; 15 minuter är uppvärmning i vatten och 45 minuter består av simhoppsträning. Simhoppsgymnastikspassen är 1 timme långa.

- Onsdag 17:30-18:30, Högevall och lördag 09:30-10:30, Klostergårdsskolan.

Simhoppsskola 2 yngre, för hoppare födda 2012-2015

Simhoppsskola 2 är en fortsättningskurs på simhoppsskola 1.

Vi erbjuder simhoppsträning 1 gång i veckan på Högevall och simhoppsgymnastik 1 gång i veckan. 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 1 meter. Simhoppsspassen är 1 timme långa; 15 minuter är uppvärmning i vatten och 45 minuter består av simhoppsträning. Simhoppsgymnastikspassen är 1 timme långa.

- Tisdag 16:00-17:00, Högevall och söndag 14:00-15:00, Klostergårdsskolan.

Simhoppsskola 2 äldre, för hoppare födda 2009-2011

Simhoppsskola 2 är en fortsättningskurs på simhoppsskola 1.

Vi erbjuder simhoppsträning 1 gång i veckan på Högevall och simhoppsgymnastik 1 gång i veckan. 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 1 meter. Simhoppsspassen är 1 timme långa; 15 minuter är uppvärmning i vatten och 45 minuter består av simhoppsträning. Simhoppsgymnastikspassen är 1 timme långa.

- Måndag 18:00–19:00, Högevall och lördag 10:30-11:30, Klostergårdsskolan.
- Onsdag 18:30–19:30, Högevall och lördag 10:30-11:30, Klostergårdsskolan.

Simhoppsskola 3 yngre, för hoppare födda 2012-2015

Simhoppsskola 3 är en fortsättningskurs på simhoppsskola 2.

Vi erbjuder simhoppsträning 1 gång i veckan på Högevall och simhoppsgymnastik 1 gång i veckan. 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, 1 meter och 3 meter. Simhoppsspassen är 1 timme och 15 minuter långa; 15 minuter är uppvärmning i vatten och 1 timme består av simhoppsträning. Simhoppsgymnastikspassen är 1 timme långa.

- Torsdag 17:00–18:15, Högevall och söndag 13:00-14:00, Klostergårdsskolan.

Simhoppskola 3 äldre för hoppare födda 2009-2011

Simhoppskola 3 är en fortsättningskurs på simhoppskola 2.

Vi erbjuder simhoppsträning 1 gång i veckan på Högevall och simhoppsgymnastik 1 gång i veckan. 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, 1 meter och 3 meter. Simhoppsspassen är 1 timme och 15 minuter långa; 15 minuter är uppvärmning i vatten och 1 timme består av simhoppsträning. Simhoppsgymnastikspassen är 1 timme långa.

- Onsdag 16:00–17:15, Högevall och söndag 12:00-13:00, Klostergårdskolan.
- Fredag 17:15–18:30, Högevall och söndag 12:00-13:00, Klostergårdskolan.

Simhoppskola - ungdomsgrupp, för hoppare födda 2004-2008

Ungdomsgrupp 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 15 minuter långa; 15 minuter består av uppvärmning i vatten.

- Måndag 18:45-20:00, Högevall.
- Tisdag 17:45–19:00, Högevall.

Simhoppskola – Funkis

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

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

- Söndag 10:30–11:30, Högevall.

Simhoppskola – vuxengrupp nybörjare/fortsättare, 18+

Vuxengrupp nybörjare/fortsättare är för dig över 18 år som inte har simhoppat tidigare och för dig som har tränat i gruppen sedan innan.

Det är aldrig för sent att börja simhoppa. Vi tränar på olika grundläggande hopp och simhoppsovningar. Inga förkunskaper krävs mer än simkunnighet enligt ovan. Simhoppsspassen bedrivs på Högevall och är 1 timme och 30 minuter långa; 30 minuter består av uppvärmning. På måndagar bedrivs uppvärmningen utomhus. På söndagar är uppvärmningen i vatten.

- Måndag 18:15-20:00, Högevall.
- Söndag 08:30–10:00, Högevall.

Simhoppsskola – vuxengrupp avancerad, 18+

Vuxengrupp avancerad är nästa steg efter vuxengrupp fortsättare

Här utvecklar man sin simhoppning. Träningen varierar beroende på vad man önskar med sin simhoppning. Träningspassen börjar med 15 minuters uppvärmning i vatten.

- Onsdag 20:00–21:30 och söndag 08:30-10:15, Högevall.