

SK Poseidons simhoppskolekurser HT2022

Simhopp för alla - vi har simhoppsgupper för barn, ungdomar och vuxna. Vi har grupp för ungdomar med funktionsvariation. Vår simhoppsverksamhet (träningssupplägg, grupper och planering) följer SK Poseidons simhoppsslinje som startar med minisimhopp och fortsätter i steg till tävlings- och träningsgrupper. Nedan finns information om vår simhoppsskoleverksamhet hösten 2022.

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

Simhoppsskola 1 yngre, för hoppare födda 2013–2016

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. 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 och 15 minuter långa; 30 minuter är uppvärmning på land och 45 minuter består av simhoppsträning i vattnet. Simhoppsgymnastikspassen är 1 timme långa.

- Tisdag 16:45–18:00, Högevall och söndag 13:00-14:00, Klostergårdsskolan.
- Torsdag 15:45–17:00, Högevall och söndag 13:00-14:00, Klostergårdsskolan.

Simhoppsskola 1 äldre, för hoppare födda 2010–2012

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. 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 och 15 minuter långa; 30 minuter är uppvärmning på land och 45 minuter består av simhoppsträning i vattnet. Simhoppsgymnastikspassen är 1 timme långa.

- Tisdag 17:45-19:00, Högevall och lördag 09:30-10:30, Klostergårdsskolan.

Simhoppsskola 2 yngre, för hoppare födda 2013–2016

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 och 15 minuter långa; 30 minuter är uppvärmning på land och 45 minuter består av simhoppsträning i vattnet. Simhoppsgymnastikspassen är 1 timme långa.

- Tisdag 16:00-17:15, Högevall och lördag 08:30-09:30, Klostergårdsskolan.

Simhoppsskola 2 äldre, för hoppare födda 2010–2012

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 och 15 minuter långa; 30 minuter är uppvärmning på land och 45 minuter består av simhoppsträning i vattnet.

Simhoppsgymnastikspassen är 1 timme långa.

- Måndag 17:45–19:00, Högevall och lördag 10:30-11:30, Klostergårdsskolan.
- Torsdag 17:00-18:15, Högevall och lördag 10:30-11:30, Klostergårdsskolan.

Simhoppsskola 3 yngre, för hoppare födda 2013–2016

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 30 minuter långa; 30 minuter är uppvärmning på land och 1 timme består av simhoppsträning i vattnet.

Simhoppsgymnastikspassen är 1 timme långa.

- Onsdag 17:15–18:45, Högevall och lördag 11:30-12:30, Klostergårdsskolan.

Simhoppsskola 3 äldre för hoppare födda 2010–2012

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 30 minuter långa; 30 minuter är uppvärmning på land och 1 timme består av simhoppsträning i vattnet.

Simhoppsgymnastikspassen är 1 timme långa.

- Måndag 16:00–17:30, Högevall och lördag 11:30-12:30, Klostergårdsskolan.
- Onsdag 15:45–17:15, Högevall och söndag 14:00-15:00, Klostergårdsskolan.
- Fredag 17:00–18:30, Högevall och söndag 14:00-15:00, Klostergårdsskolan.

Simhoppsskola - ungdomsgrupp, för hoppare födda 2005–2009

Ungdomsgrupp är både för dig som har simhoppat tidigare och för dig som aldrig har simhoppat innan. Vi tränar på olika grundläggande hopp och simhoppsoövningar. 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 och 1 timme består av simhoppsträning i vattnet.

- Måndag 18:30-20:00, 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. Simhoppsspassen bedrivs på Högevall och är 1 timme långa; 15 minuter består av uppvärmning på land och 45 minuter består av simhoppsträning i vattnet.

- 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 land och 1 timme består av simhoppsträning i vattnet.

- Måndag 18:30-20:00, Högevall.

Simhoppskola – 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 30 minuters uppvärmning på land.

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