

SK Poseidons simhoppskolekurser VT 2024

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 simhoppslinje som startar med minisimhopp och fortsätter i steg till tävlings- och träningsgrupper. Nedan finns information om vår simhoppskoleverksamhet hösten 2023.

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).

Simhoppskola 1 yngre, för hoppare födda 2015–2018

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 i Klostergårdsskolans gymnastikhall. 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.

- Onsdag 16:00–17:15, Högevall och lördag 10:30–11:30, Klostergårdsskolan
- Torsdag 17:15–18:30, Högevall och söndag 10:30–11:30, Klostergårdsskolan.

Simhoppskola 1 äldre för hoppare födda 2012–2014

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 i Klostergårdsskolans gymnastikhall. 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.

- Måndag 17:00–18:15, Högevall och lördag 12:30–13:30, Klostergårdsskolan.
- Onsdag 16:15–17:30, Högevall och lördag 12:30–13:30, Klostergårdsskolan.

Simhoppskola 2 yngre för hoppare födda 2015–2018

Simhoppskola 2 är en fortsättningskurs på simhoppskola 1.

Vi erbjuder simhoppsträning 1 gång i veckan på Högevall och simhoppsgymnastik 1 gång i veckan i Klostergårdsskolans gymnastikhall. 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 16:15-17:30, Högevall och lördag 09:30-10:30, Klostergårdsskolan.
- Tisdag 16:45-18:00, Högevall och lördag 09:30-10:30, Klostergårdsskolan.

Simhoppskola 2 äldre för hoppare födda 2012–2014

Simhoppskola 2 är en fortsättningskurs på simhoppskola 1.

Vi erbjuder simhoppsträning 1 gång i veckan på Högevall och simhoppsgymnastik 1 gång i veckan i Klostergårdsskolans gymnastikhall. 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 11:30-12:30, Klostergårdsskolan.
Torsdag 15:45–17:00, Högevall och lördag 11:30-12:30, Klostergårdsskolan.

Simhoppskola 3 yngre+äldre för hoppare födda 2012–2018

Simhoppskola 3 är en fortsättningskurs på simhoppskola 2.

Vi erbjuder simhoppsträning 1 gång i veckan på Högevall och simhoppsgymnastik 1 gång i veckan i Klostergårdsskolans gymnastikhall. 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.

- Fredag 17:00-18:30 och söndag 13:00-14:00, Klostergårdsskolan.

Simhoppsskola 3 äldre för hoppare födda 2012–2014

Simhoppsskola 3 är en fortsättningskurs på simhoppsskola 2.

Vi erbjuder simhoppsträning 1 gång i veckan på Högevall och simhoppsgymnastik 1 gång i veckan i Klostergårdsskolans gymnastikhall. 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.

- Tisdag 17:30–19:00, Högevall och söndag 13:00-14:00, Klostergårdskolan.

Simhoppsskola - ungdomsgrupp för hoppare födda 2007–2011

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

- Måndag 18:30-20:00, Högevall.

Simhoppsskola – 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.

Simhoppsskola – vuxengrupp nybörjare, 18+

Vuxengrupp nybörjare är för dig över 18 år som inte har simhoppat tidigare. 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.

- Onsdag 19:00-20:30, Högevall.

Simhoppskola – vuxengrupp fortsättare, 18+

Vuxengrupp fortsättare är en fortsättningskurs på vuxengrupp nybörjare.

Vi fortsätter att träna på olika grundläggande hopp och simhoppövningar. 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 och torsdag 17:30-19:00, 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 19:45–21:30 och söndag 08:30-10:15, Högevall.