

Välkommen till simhoppets Utvecklingskurs – Rotationer och skruvar

Temat på kursen är rotationer och skruvar och kommer bl.a. behandla biomekanik, landövningar, vattenövningar samt passningsteknik på land och i vatten. Tränings- och tävlingsplanering tas upp på kursen och Svensk simhoppnings utvecklingstrappa presenteras. Kursen är öppen för alla som är minst 16 år men riktar sig till deltagare som redan genomgått kurserna på nivå 1 i Simhoppets utbildningsstruktur. Läs mer [här](#).

Kursledare	Peter Falkman & Peter Axtelius
Plats	Eriksdalsbadet & Clarion Hotel, Stockholm
Tid	Lördag 25 maj kl. 9:00-18:30 Söndag 26 maj kl. 9:00-16:00 (OBS! Tiderna är preliminära)
Kostnad	2 200 kr inkl. måltider inom programmet. Avgiften subventioneras med 1 000 kr från Idrottslyftet som betalas ut per automatik när deltagaren är godkänd.
Boende	Erbjuds på Clarion Hotel, Stockholm. Enkelrum 1 550 kr/natt Del i dubbelrum 1 025 kr/natt I boendekostnaden ingår både frukost och middag lördagkväll.
Resor	Resor bokas och bekostas av deltagaren/föreningen.
Övrigt	Medtag träningskläder för de praktiska passen, både på land och i vatten.
Anmälan	Du anmäler ditt deltagande via denna länk . Sista anmälningdag är tisdagen den 23 april
	Kallelse skickas ut cirka tre veckor innan kursen.
Frågor & funderingar	Kontakta August Wiklund, august.wiklund@svensksimidrott.se