

Östsvenska SF bjuder in till Basutbildning / Testa Simhopp

för Unga Ledare (ca 15-30 år). Jönköping, söndag 21 oktober kl. 10:00 – 17:00.

Del 1: Testa Simhopp (som en praktisk del i basutbildningen)

- Tanken är att du troligtvis inte har testat simhopp tidigare (även om någon kanske har gjort det). Simhoppsledare från Jönköpings SS kommer gå igenom grundövningar i Simhopp och förhoppningsvis finns det övningar som du kan ta med dig hem till er egen verksamhet. Vi tror att det är viktigt att ha ett öppet sinne, att bredda sin övningsbank och att det finns många saker som vi kan dra nytta av mellan de olika simidrotterna. Kom ihåg att ta med dig badkläder till praktiken.

Del 2: Teori kring Ledarskap, Simningens ABC och Simteknik/övningar

- Basutbildningens teoretiska del riktar sig främst mot relativt nya ledare, men samtidigt tror vi att många grundläggande övningar och tankesätt alltid är viktiga att komma ihåg, oavsett bakgrund. Du blir dessutom aldrig fullärd. Även om du gått basutbildningen tidigare så dyker det alltid upp nya saker och dessutom är det bra med repetition. Teorin är främst inriktad mot Simteknik/övningar för simmare i Utvecklingsstadium 3; Teknikinläring.

- Målgrupp** Unga Ledare (ca 15-30 år) som är verksamma i någon av Simförbundets föreningar. Ledare/tränare/assistenter inom simidrotten.
- Kursplats** Rosenlundsbadet (Simhopp) och Scandic Elmia (Teori).
- Datum & Tid** Söndag 21 oktober 2018 klockan 10:00 – 17:00. Vi samlas inne vid Rosenlundsbadet reception klockan 09:45. Du anmäler dig till hela dagen, det vill säga både Del 1: Testa Simhopp och Del 2: Teori.
- Preliminärt Program** 10:00 – 12:00 Testa Simhopp (Praktik) på Rosenlundsbadet.
12:00 – 13:00 Lunch på Scandic Elmia
13:00 – 15:00 Teori på Scandic Elmia (Ledarskap, Simlinjen, Simningens ABC)
15:00 – 17:00 Teori på Scandic Elmia (Teknikövningar och inläring i de olika simsätten, främst riktat mot simmare i Utvecklingsstadium 3; Teknikinläring).
- Kursledare:** Martin Harlenbäck (Teori) och Bo Sjögren (Simhopp praktik)
- Kostnad:** Utbildningsdagen är **kostnadsfri (begränsat antal platser, vid högt deltagande kan begränsningar behöva göras)**! Resan får dock respektive förening stå för själva. Eventuellt kommer respektive förening faktureras samt därefter få idrottslyftsbidrag för samma kostnad, men vi återkommer med mer information!
- Anmälan:** Senast torsdag 4 oktober 2018 via länken nedan.
<http://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1147377>
... eller via mail till ostsvenska@svensksimidrott.se. Uppge Namn, Förening, Personnummer, Mailadress och eventuella allergier.
- Övrigt:** Kursintyg från Östsvenska Simförbundet mailas ut (för aktiv medverkan vid båda delar). Det krävs minst 15 deltagare för att vi ska genomföra utbildningsdagen.
- Kallelse:** Kallelse med deltagarlista mailas till samtliga deltagare ca en vecka före utbildningen.