

Välkommen på Grundkurs i Simhopp!

26-27 september, Stockholm

Kursen innehåller de fyra grundhopp; huvudhopp framåt, huvudhopp bakåt, Isander och tyska hoppet. Satsträning framåt och bakåt samt landövningar ingår också. Utbildningen innehåller även en praktisk del med passningsteknik på land och i vatten samt genomgång av svensk simhoppnings utvecklingstrappa. Med anledning av Coronaviruset (Covid-19) kan det dock eventuellt hända att utformandet av kursen kan komma att bli lite annorlunda denna gång.

Vänligen notera att denna kurs endast kommer att genomföras under förutsättning att eventuella rekommendationer från Folkhälsomyndigheten kan efterlevas.

Kursledare	Norah Nyblaeus
Plats	Eriksdalsbadet, Stockholm
Tid	Lördag 26 september kl. 09:00-18:00 Söndag 27 september kl. 09:00-16:30 (OBS! Tiderna är preliminära)
Kostnad	3 000 kr inkl. måltider inom programmet. Föreningar kan ansöka om utbildningsbidrag på 2 000 kr/deltagare för denna utbildning. Mer information om detta hittar du här .
Boende & Resor	Boende och resor bokas och bekostas av deltagaren/föreningen. <i>För att underlätta eventuella avbokningsmöjligheter i dessa Coronatider har vi valt att låta deltagaren/föreningen att ordna med boende denna gång.</i>
Förkunskapskrav	<ul style="list-style-type: none">• Kursdeltagaren ska ha genomgått och uppnått utbildningsmålen för baskursen• Kursdeltagaren ska kunna hoppkoderna och dess struktur• Det är rekommenderat att kursdeltagaren har minst en termins praktiska erfarenhet som simhoppstränare/assisterande simhoppstränare mellan bas- och grundkurs• Åldersgränsen är 16 år, deltagare ska alltså vara födda år 2004 eller tidigare för att anmäla dig
Övrigt	Medtag träningskläder till praktiska pass, både i vatten och på land.
Anmälan	Du anmäler ditt deltagande via denna länk . Sista anmälningsdag är fredagen den 11 september Kallelse skickas ut cirka två veckor innan kursen.
Frågor & funderingar	Kontakta August Wiklund, august.wiklund@svensksimidrott.se