

Välkommen på Grundkurs i Simhopp!

28-29 september, Eriksdalsbadet

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.

Kursledare	Ossian Iliste
Plats	Eriksdalsbadet, Stockholm
Tid	Lördag 28 september kl. 09:00-18:00 Söndag 29 september kl. 09:00-16:30 (OBS! Tiderna är preliminära)
Innehåll	Genomgång av bedömningsregler och bedömningsanalys i teori och praktik.
Kostnad	2 500 kr inkl. måltider inom programmet. Deltagaravgiften subventioneras i efterhand med 1 000 kr från Idrottslyftet per godkänd deltagare. Detta utbetalas automatiskt till anmälände förening efter att deltagaren är godkänd. Kostnad för logi tillkommer.
Boende	Erbjuds på Clarion Hotel Skanstull, Stockholm. Enkelrum 1 475 kr/natt. Del i dubbelrum 885 kr/natt. I boendekostnaden ingår både frukost och middag lördag kväll.
Resor	Resor bokas och bekostas av deltagaren/föreningen.
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 2003 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 måndagen den 26 augusti Kallelse skickas ut cirka tre veckor innan kursen.
Frågor & funderingar	Kontakta August Wiklund, august.wiklund@svensksimidrott.se