

## Bredd- och Utvecklingsläger samt Domarkurs 2015

Den 16-18 januari samlades cirka 120 konstsimfrälsta i Örebro och Gustavsvik. Över 90 aktiva skulle delta i ett tredagars helgläger ledda av 12 tränare, 11 personer vidareutbildade sig till Domare steg 2 och 5 personer fanns på plats för att koordinera denna fantastiska sammankomst. Lägreter erbjöd träning för alla nivåer, och förutom grundläggande teknik fick grupperna öva in ett lag tillsammans.

I Barracuda-gruppen tränade 34 konstsimmare med tränarna Natalie Hall Serrate, Elsa Åkesson, Ellen Blondell och Malin Helenius. Gruppen fokuserade på grundläggande tekniker så som balettben, lod och barracuda och kip.



*Barracuda-gruppen*

32 konstsimmare i ålders deltog i Tumlare-gruppen och tränades av Annika Bäcklin Freund, Elin Grahn, Sara Skoogh och Tina Manochehri. I denna grupp tränade man utöver de grundläggande teknikerna även på lite mer komplexa tekniker, så som tumlarlyft, överslag och skruvar.



*Tumlare-gruppen*

12 konstsimmare tränade i Spinnar-gruppen och tränades av Anna Högdal och Daniella Röhss. I denna grupp tränade man på mer avancerade tekniker för skruvar, virvlar och spinnar.



*Spinnar-gruppen*

Under lägret fanns även en utvecklingsgrupp, för yngre simmare med stor utvecklingspotential. I denna grupp tränade 14 konstsimmare i åldern med tränarna Malin Gerdin och Angelica Jonasson. I denna grupp låg fokus på att utmana konstsimmarnas kondition, flexibilitet och styrka samt påbörja ett Utvecklingslag som kommer arbetas vidare med på läger senare under året.



*Träning för utvecklingsgruppen*

I samband med lägret anordnades en domarkurs steg 2, ledd av Eva Svensson, där 11 domare vidareutbildade sig i att döma musikprogram.

På söndagen avslutades lägret med en uppvisning av de lag som övats in under helgen. Under denna uppvisning fick även kursdeltagarna på domarkursen möjlighet att se musikprogram på olika nivåer simmas live.



*Deltagare från domarkursen*

Helgen bjöd på givande träningar, nya övningar, insiktsfulla teoripass, nya kompisar, värdefulla erfarenhetsutbyten och mycket skoj och bus. Vi hoppas på att se lika många konstsimmare på plats även nästa år!



*Alla konstsimmare + tränare*

/Katarina Högdal, Elit- och Utvecklingsansvarig