



Kursplan

Grundkurs – träning mot de fyra grundhoppnen i simhopp.

Syfte:

Det övergripande syftet med *grundkursen* är att säkerställa att svenska simhoppstränare har kunskaper och färdigheter som främjar simhoppsträningen kring de fyra grundläggande huvudhoppnen samt ansatssträning framåt och bakåt på både svikt och plattform.

Utbildningsmål:

Tränaren skall efter genomgången utbildning självständigt kunna planera, genomföra och följa upp träning av de fyra huvudhoppnen och satsen för simhoppare. För att uppnå detta skall tränaren efter genomgången kurs ha följande kunskaper och färdigheter:

- Ha grundläggande kännedom om de fyra huvudhoppnen vad gäller teknisk underbyggnad samt metodik för att förmedla tekniken till de aktiva.
- Kunna beskriva de olika delarna/momenten av huvudhoppnen och ansatserna, på svikt och plattform, samt nedbrytnings- och uppbyggnadsprincipen som metodisk princip i träningsgenomförandet.
- Självständigt kunna redogöra för de olika hjälpmedel (träningsförutsättningar) som leder till god inläring av huvudhoppnen.
- Självständigt kunna redogöra för önskvärd progression i förhållande till den aktivas ålder (Svensk simhoppnings utvecklingstrappa) och träningsnivå vad gäller inläringen av huvudhoppnen.
- Självständigt kunna planera minst en termins träning för en grupp simhoppare som ännu inte behärskar huvudhoppnen.
- Vara väl förtrogen med, att på ett säkert sätt, taktilt instruera (passa) aktiva i övningar både på land och i vatten som syftar till inläring av huvudhoppnen och ansatserna på både svikt och plattform.

Förkunskapskrav:

- Tränaren/kursdeltagaren ska vara minst 16 år (under innevarande år för kursen).
- Tränaren/kursdeltagaren ska vara väl förtrogen med hoppkoder (Se <http://www.svensksimidrott.se/Varagrenar/Simhopp/Reglerforsimhopp/Hoppkoder/>).
- Tränaren/kursdeltagaren ska ha minst 1 års praktisk erfarenhet som simhoppstränare/assisterande tränare minst 2 h/vecka (ca 30 veckor/år).
- Tränaren/kursdeltagaren ska ha genomgått och uppnått utbildningsmålen för *baskursen* (Se <http://www.svensksimidrott.se/Utbildning/Simhopp/>).

Examination:

Efter 100 % närvaro på genomgången kurs samt inlämnade och godkända examinationsuppgifter är eleven godkänd.

Examinationsuppgifter/övningar: övning i träningsplanering görs under kursens gång.