

Inbjudan Breddläger

Örebro 30 september-2 oktober 2022

Svenska Simförbundet i samarbete med Örebro Simallians inbjuder till ett kombinerat bredd- och landslagsläger i Örebro. Breddläget riktar sig till alla konstsimmare, i alla ålderskategorier, som kan grunderna i konstsimm. Läget syftar till att utveckla konstsimmarnas teknik, koordination, styrka och kondition samt ha kul och träffa nya kompisar. Under läget kommer även ett lag att tränas in i respektive grupp.

På breddläget kommer det finnas fem olika grupper, kopplade till Utvecklingstrappan. Observera att grupperna **inte** är kopplade till konstsimmarens ålder. Val av grupp ska ske utifrån konstsimmarens nuvarande färdigheter. Nedan är respektive grupp sammanfattande beskriven. Läs mer om träningsmängd, innehåll och målen för de olika utvecklingsstadierna i [Utvecklingstrappan](#).

1. Delfinen (Utvecklingsstadium 3)
Denna grupp riktar sig till de som tränar i en grupp motsvarande Utvecklingsstadium 3. För att anmäla sig till denna grupp ska man ha tränat på målen för detta stadium i minst en termin, men ännu inte uppnått dem. Här kommer man att utveckla, men inte introducera, moment så som eggtramp, torped/delfin, balettben, lod och ytbåge.
2. Torpeden (Utvecklingsstadium 4)
Denna grupp riktar sig till de som precis har uppnått målen för Utvecklingsstadium 3. För att anmäla sig till denna grupp ska man bl.a. kunna 10 tag i lod mitt på vaden, balettben, ytbågesposition och tumlyft med dunkar. Här kommer man att introducera moment i Utvecklingsstadium 4, såsom barracuda, kipluft, skruv, spin m.m.
3. Barracudan (Utvecklingsstadium 4)
Denna grupp riktar sig till de som tränar i en grupp motsvarande Utvecklingsstadium 4. För att anmäla sig till denna grupp ska man ha tränat på målen för detta stadium i minst en termin, men ännu inte uppnått dem. Här kommer man att utveckla, men inte introducera, moment såsom barracuda, kipluft, skruv, spin m.m.
4. Virveln (Utvecklingsstadium 5)
Denna grupp riktar sig till de som precis har uppnått målen för Utvecklingsstadium 4. För att anmäla sig till denna grupp ska man bl.a. kunna 10 tag i lod under knät, barracuda, skruv och spin. Här kommer man att introducera moment i Utvecklingsstadium 5, såsom fortsatt spin, virvel, kombinerad spin m.m.
5. Rocket (Utvecklingsstadium 5 och 6)
Denna grupp riktar sig till de som tränar i en grupp motsvarande Utvecklingsstadium 5 eller 6. För att anmäla sig till denna grupp ska man ha tränat på målen för dessa stadium i minst en termin. Här kommer man att utveckla, men inte introducera, moment såsom fortsatt spin, kombinerad spin, virvel etc.

Anmälan

Anmälan görs individuellt för varje deltagare via nedan anmälningslänk:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1641877>

Sista anmälningsdag är den 10 augusti. I anmälan anges förutom förening och personuppgifter även kontaktuppgifter till målsman samt eventuell specialkost.

Efter anmälan kommer respektive förenings tränare bli kontaktad för att ange vilken grupp som är lämpligast för deras simmare.

Anmälan är bindande och eventuell avanmälan efter 10 augusti debiteras full lägeravgift.

Kostnad

Lägret kostar 800 kr/deltagare och kommer att faktureras klubbarna efter lägret. I år är lägeravgiften subventionerad genom projektmedel som Svenska Simförbundet beviljats från "Återstartsstödet", det är alltså endast i år som detta pris gäller på breddlägret. I priset ingår träning med kvalificerade tränare, alla måltider från kväll 30/9 t.o.m. lunch 2/10 samt boende i Gustavsviks stugby. Det ingår också ett besök på äventyrsbadet Lost City!

Tider

Samling fredag 30/9 kl. 17.30 på Gustavsviksbadet. Avslut söndag 2/10 ca kl. 13.00 på Gustavsviksbadet.

Tränare/ledare

Konstsimsutskottet kallar tränare till breddlägret. Deltagande med yngre simmare (åldersklass C-B) förutsätter att klubbarna tar med **minst en ledare**. Ledare betalar 800 kr/ledare och beloppet faktureras deltagande klubbar efter lägret. Anmälningslänk för ledare: <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1641879>
Ledare erbjuds att närvara vid träningar och teoripass för egen utveckling.

Frågor

Frågor om programmet och träningsupplägg besvaras av Katarina Westerbjörk (katarina.westerbjork@gmail.com) från konstsimsutskottet. Frågor om arrangemanget i övrigt besvaras av Nathalie Dahlqvist (nathalie.dahlqvist@svensksimidrott.se)

Varmt välkomna!

Med vänlig hälsning

Konstsimsutskottet och Örebro Simallians