

Kursplan

Baskurs – träning mot fothopp och fall i simhopp.

Syfte:

Det övergripande syftet med *baskursen* är att säkerställa att svenska simhoppstränare har kunskaper och färdigheter som främjar simhoppsträningen kring de elementära övningarna som ingår i simhoppsträning för nybörjaren. Kursen fokuserar på implementering av metodik kring lekbetonade grundövningar från kanten, fothopp och fall från kanten, 1m samt i viss mån 3m.

Utbildningsmål:

Tränaren skall efter genomgången utbildning självständigt kunna planera, genomföra och följa upp grundträning för simhoppare på nybörjarnivå. För att uppnå detta skall tränaren efter genomgången kurs ha följande kunskaper och färdigheter:

- Ha grundläggande kännedom om fothopp framåt, bakåt samt fall framåt och bakåt, i samtliga stilarter, vad gäller teknisk underbyggnad samt metodik för att förmedla tekniken till de aktiva.
- Utveckla ett övningsförråd med lekbetonade övningar från kanten (t.ex. Plumsarövningarna).
- Kunna beskriva de olika delarna/momenten i fothoppen och fallen, samt nedbrytnings- och uppbyggnadsprincipen som metodisk princip i träningsgenomförandet.
- Självständigt kunna redogöra för de olika hjälpmedel (träningsförutsättningar) som leder till god inläring av de grundläggande övningarna för nybörjaren.
- Självständigt kunna redogöra för önskvärd progression i förhållande till den aktivas ålder (Svensk simhoppnings utvecklingstrappa) och träningsnivå vad gäller inläringen av grundövningarna.
- Självständigt kunna planera minst en termins träning för en grupp simhoppare på nybörjarnivå.
- Vara väl förtrogen med att på ett säkert sätt att taktillt instruera (passa) aktiva i övningar både på land och i vatten som syftar till inläring av fothopp och fall.

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/>)
- Det är meriterande om tränaren/kursdeltagaren har praktisk erfarenhet som simhoppstränare/assisterande tränare.

Examination:

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

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