

## Grundkurs Simhopp

27-28 maj 2023, Stockholm

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.

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <b>Tid</b>                      | Lördag 27 maj kl. 09:00-17:00<br>Söndag 28 maj kl. 08:00-16:00<br>(OBS! Tiderna är preliminära.)   |
| <b>Plats</b>                    | Clarion Hotel Stockholm & Eriksdalsbadet   |
| <b>Kursledare</b>               | Ossian Iliste  |
| <b>Kostnad</b>                  | 3 000 kr inkl. måltider inom programmet.<br>För godkända deltagare utgår 2 500 kr/deltagare i utbildningsstöd till föreningen.<br>Detta betalas ut automatiskt efter avslutad kurs.  |
| <b>Boende</b>                   | Erbjuds på <a href="#">Motel L</a> , Hammarby Sjöstad.<br>Enkelrum 1530 kr/natt, del i dubbelrum 765 kr/natt.  |
| <b>Resor</b>                    | Resor bokas och bekostas av deltagaren/föreningen.   |
| <b>Förkunskapskrav</b>          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kursdeltagaren ska ha genomgått Baskursen</li><li>• Kursdeltagaren ska kunna <a href="#">hoppkoderna</a> och dess struktur</li><li>• Det är rekommenderat att kursdeltagaren har minst en termins praktisk erfarenhet som simhoppstränare/assisterande simhoppstränare mellan Bas- och Grundkurs</li><li>• Deltagaren ska vara född senast år 2007 för att få anmäla sig</li></ul> |
| <b>Övrigt</b>                   | Medtag träningskläder till praktiska pass, både i vatten och på land.  |
| <b>Anmälan</b>                  | Du anmäler ditt deltagande via <a href="#">denna länk</a> .<br><b>Sista anmälningsdag är tisdagen den 2 maj.</b><br><br>En kallelse skickas ut cirka tre veckor innan kursen.  |
| <b>Frågor &amp; funderingar</b> | Kontakta <a href="mailto:utbildning@svensksimidrott.se">utbildning@svensksimidrott.se</a>  |

## Varmt välkomna!

+46(0)10-476 53 00

Heliosgatan 3  
120 30 Stockholm

[svensksimidrott.se](https://svensksimidrott.se)

Organisationsnummer  
802002-9719