

## **SK Poseidons simhoppskolekurser VT 2025**

**Simhopp för alla** - vi har simhoppsgupper för barn, ungdomar och vuxna. Vi har grupp för ungdomar med funktionsvariation. Vår simhoppsverksamhet (träningssupplägg, grupper och planering) följer SK Poseidons simhoppslinje som startar med minisimhopp och fortsätter i steg till tävlings- och träningsgrupper. Nedan finns information om vår simhoppskoleverksamhet våren 2025.

OBS. Det finns begränsat antal platser i våra grupper, därför är det först till kvarn som gäller.

Förkunskapskrav för att kunna anmäla sig till simhoppskolan är att man behärskar att simma på djupt vatten (25 m).

### **Simhoppskola 1 yngre, för hoppare födda 2016–2019**

Simhoppskola 1 är både för dig som har simhoppat tidigare och för dig som aldrig har simhoppat innan.

Vi erbjuder simhoppsträning 1 gång i veckan på Högevall och simhoppsgymnastik 1 gång i veckan i Klostergårdsskolans gymnastikhall. Simhoppsgymnastik är en förutsättning för att kunna utvecklas inom simhopp. Det är viktigt att man deltar på både gymnastik- och simhoppsträningen eftersom passen kompletterar varandra.

På simhoppsspassen tränar vi på olika grundläggande övningar och hopp, i huvudsak från kant och minisvikt. Simhoppsspassen är 1 timme och 15 minuter långa; 30 minuter är uppvärmning på land och 45 minuter består av simhoppsträning i vattnet. Simhoppsgymnastikspassen är 1 timme långa.

- Tisdag 16:00–17:15, Högevall och lördag 10:30-11:30, Klostergårdsskolan.
- Torsdag 17:15–18:30, Högevall och lördag 10:30-11:30, Klostergårdsskolan.

### **Simhoppskola 1 äldre för hoppare födda 2013–2015**

Simhoppskola 1 är både för dig som har simhoppat tidigare och för dig som aldrig har simhoppat innan.

Vi erbjuder simhoppsträning 1 gång i veckan på Högevall och simhoppsgymnastik 1 gång i veckan i Klostergårdsskolans gymnastikhall. Simhoppsgymnastik är en förutsättning för att kunna utvecklas inom simhopp. Det är viktigt att man deltar på både gymnastik- och simhoppsträningen eftersom passen kompletterar varandra.

På simhoppsspassen tränar vi på olika grundläggande övningar och hopp, i huvudsak från kant och minisvikt. Simhoppsspassen är 1 timme och 15 minuter långa; 30 minuter är uppvärmning på land och 45 minuter består av simhoppsträning i vattnet. Simhoppsgymnastikspassen är 1 timme långa.

- Måndag 16:00-17:15, Högevall och lördag 11:30-12:30, Klostergårdskolan.
- Tisdag 16:45-18:00, Högevall och lördag 11:30-12:30, Klostergårdskolan.

### **Simhoppskola 2 yngre för hoppare födda 2016–2019**

Simhoppskola 2 är en fortsättningskurs på simhoppskola 1.

Vi erbjuder simhoppsträning 1 gång i veckan på Högevall och simhoppsgymnastik 1 gång i veckan i Klostergårdsskolans gymnastikhall. Simhoppsgymnastik är en förutsättning för att kunna utvecklas inom simhopp. Det är viktigt att man deltar på både gymnastik- och simhoppsträningen eftersom passen kompletterar varandra.

På simhoppspassen fortsätter vi träna på olika grundläggande övningar och hopp, i huvudsak från kant, minisvikt och ibland från 1 meter. Simhoppspassen är 1 timme och 15 minuter långa; 30 minuter är uppvärmning på land och 45 minuter består av simhoppsträning i vattnet. Simhoppsgymnastikspassen är 1 timme långa.

- Onsdag 16:00-17:15, Högevall och söndag 14:00-15:00, Klostergårdsskolan.

### **Simhoppskola 2 yngre + äldre för hoppare födda 2013–2019**

Simhoppskola 2 är en fortsättningskurs på simhoppskola 1.

Vi erbjuder simhoppsträning 1 gång i veckan på Högevall och simhoppsgymnastik 1 gång i veckan i Klostergårdsskolans gymnastikhall. Simhoppsgymnastik är en förutsättning för att kunna utvecklas inom simhopp. Det är viktigt att man deltar på både gymnastik- och simhoppsträningen eftersom passen kompletterar varandra.

På simhoppspassen fortsätter vi träna på olika grundläggande övningar och hopp, i huvudsak från kant, minisvikt och ibland från 1 meter. Simhoppspassen är 1 timme och 15 minuter långa; 30 minuter är uppvärmning på land och 45 minuter består av simhoppsträning i vattnet. Simhoppsgymnastikspassen är 1 timme långa.

- Torsdag 15:45–17:00, Högevall och söndag 14:00-15:00, Klostergårdsskolan.

### **Simhoppskola 2 äldre för hoppare födda 2013–2015**

Simhoppskola 2 är en fortsättningskurs på simhoppskola 1.

Vi erbjuder simhoppsträning 1 gång i veckan på Högevall och simhoppsgymnastik 1 gång i veckan i Klostergårdsskolans gymnastikhall. Simhoppsgymnastik är en förutsättning för att kunna utvecklas inom simhopp. Det är viktigt att man deltar på både gymnastik- och simhoppsträningen eftersom passen kompletterar varandra.

På simhoppspassen fortsätter vi träna på olika grundläggande övningar och hopp, i huvudsak från kant, minisvikt och ibland från 1 meter. Simhoppspassen är 1 timme och 15 minuter långa; 30 minuter är uppvärmning på land och 45 minuter består av simhoppsträning i vattnet. Simhoppsgymnastikspassen är 1 timme långa.

- Måndag 16:45–18:00, Högevall och lördag 09:30-10:30, Klostergårdsskolan.

### **Simhoppsskola 3 yngre för hoppare födda 2016–2019**

Simhoppsskola 3 är en fortsättningskurs på simhoppsskola 2.

Vi erbjuder simhoppsträning 1 gång i veckan på Högevall och simhoppsgymnastik 1 gång i veckan i Klostergårdsskolans gymnastikhall. Simhoppsgymnastik är en förutsättning för att kunna utvecklas inom simhopp. Det är viktigt att man deltar på både gymnastik- och simhoppsträningen eftersom passen kompletterar varandra.

På simhoppsspassen fortsätter vi träna på olika grundläggande övningar och hopp, i huvudsak från kant, minisvikt, 1 meter och 3 meter. Simhoppsspassen är 1 timme och 30 minuter långa; 30 minuter är uppvärmning på land och 1 timme består av simhoppsträning i vattnet. Simhoppsgymnastikspassen är 1 timme långa.

- Onsdag 16:15-17:45 och söndag 13:00-14:00, Klostergårdskolan.

### **Simhoppsskola 3 äldre för hoppare födda 2013–2015**

Simhoppsskola 3 är en fortsättningskurs på simhoppsskola 2.

Vi erbjuder simhoppsträning 1 gång i veckan på Högevall och simhoppsgymnastik 1 gång i veckan i Klostergårdsskolans gymnastikhall. Simhoppsgymnastik är en förutsättning för att kunna utvecklas inom simhopp. Det är viktigt att man deltar på både gymnastik- och simhoppsträningen eftersom passen kompletterar varandra.

På simhoppsspassen fortsätter vi träna på olika grundläggande övningar och hopp, i huvudsak från kant, minisvikt, 1 meter och 3 meter. Simhoppsspassen är 1 timme och 30 minuter långa; 30 minuter är uppvärmning på land och 1 timme består av simhoppsträning i vattnet. Simhoppsgymnastikspassen är 1 timme långa.

- Måndag 17:30-19:00, Högevall och lördag 12:30-13:30, Klostergårdskolan.
- Tisdag 17:30–19:00, Högevall och lördag 12:30-13:30, Klostergårdskolan.

### **Simhoppsskola - ungdomsgrupp för hoppare födda 2008–2012**

Ungdomsgrupp är både för dig som har simhoppat tidigare och för dig som aldrig har simhoppat innan. Vi tränar på olika grundläggande hopp och simhoppsoövningar. Träningen varierar beroende på vad man önskar med sin simhoppning. Vi erbjuder simhoppsträning 1 gång i veckan på Högevall och simhoppsgymnastik 1 gång i veckan i Klostergårdsskolans gymnastikhall. Simhoppsspassen är 1 timme och 30 minuter långa; 30 minuter består av uppvärmning på land och 1 timme består av simhoppsträning i vattnet. Simhoppsgymnastikspassen är 1 timme långa.

- Måndag 18:30-20:00, Högevall och söndag 15:00-16:00, Klostergårdskolan.
- Fredag 16:45-18:15, Högevall och söndag 15:00-16:00, Klostergårdskolan.

### **Simhoppsskola – Funkis**

I gruppen för ungdomar med funktionsvariation tränar vi simhopp tillsammans i en liten grupp med maximalt sju hoppare och utifrån hopparnas egna förutsättningar. Man kan vara med oavsett grad av funktionsvariation. Vid behov har man egen ledsagare med sig.

Krav: Deltagare ska vara simkunniga eller kunna flyta utan flythjälp samt våga hoppa från kanten. Simhoppsspassen bedrivs på Högevall och är 1 timme långa; 15 minuter består av uppvärmning på land och 45 minuter består av simhoppsträning i vattnet.

- Onsdag 15:45-16:45, Högevall.
- Söndag 10:30–11:30, Högevall.

### **Simhoppsskola – vuxengrupp nybörjare/ fortsättare, 18+**

Vuxengrupp nybörjare/ fortsättare är en grupp för dig som aldrig har simhoppat tidigare och för dig som tidigare har simhoppat 1 eller flera terminer.

Vi tränar på olika grundläggande hopp och simhoppsovningar. Simhoppsspassen bedrivs på Högevall och är 1 timme och 30 minuter långa; 30 minuter består av uppvärmning på land och 1 timme består av simhoppsträning i vattnet.

- Måndag 18:30-20:00 och torsdag 17:30-19:00, Högevall.

### **Simhoppsskola – vuxengrupp avancerad, 18+**

Vuxengrupp avancerad är nästa steg efter vuxengrupp fortsättare

Här utvecklar man sin simhoppning. Träningen varierar beroende på vad man önskar med sin simhoppning. Träningspassen börjar med 30 minuters uppvärmning på land.

- Onsdag 19:30–21:15 och söndag 08:30-10:15, Högevall.