



Simhoppsträning i Södertälje Simsällskap Höstterminen 2024

Hoppeskola - Nybörjare - Basnivå - Prova simhopp

I hoppeskolan lär man sig de grundläggande rörelserna och övningarna.

- Plats: Sydpoolen
- Förkunskaper: att tryggt kunna vistas på djupa delen
- Från 5 år
- Innehåll:
 - Uppvärmning och grundläggande landövningar
 - Basövningar från kant, minisvikt och svikt 1m och 3m
 - Nybörjarserie: fothopp framåt, fothopp bakåt och falldyk framlänges
 - Märkestagning: Plumsaren, järn, brons och guld (silver kräver 5m)
 - Fortsättning från Hoppeskola sker till Bredd
- Termin: v. 34–51
- Kostnad: 1800 kr per termin. Gäller en träning per vecka.
- Anmälan sker via hemsidan www.sss.se

Dag	Tid	Plats
Onsdag	18.00-19.00	Sydpoolen
Torsdag	18.00-19.00	Sydpoolen
Lördag	11.00-12.00	Sydpoolen
Söndag	11.30-12.30	Sydpoolen

Simhopp Bredd - Fortsättning från hoppeskola - Grundnivå

Simhopp bredd är en fortsättning från hoppeskolan.

- Förkunskaper: nybörjarserien 1m och 3m inklusive guldmärket (dyk från 3m)
- Innehåll:
 - Fothopp framåt och bakåt, fall framåt och bakåt 1m och 3m
 - Träning inför och på de fyra olika huvudhopp: framåt, bakåt, isander och tyska 1m och 3m
 - De hoppare som har färdighet för volter och skruvar ges möjlighet att träna de hoppen
- Termin: v. 34–51
- Kostnad: 2 200 kr per termin
- Anmäl ditt intresse för Bredd till simhopp@sss.se

Bredd Grupp	Tid	Plats
Onsdagar	16.30-18.00	Sydpoolen
Söndagar	10.00-11.30	Sydpoolen



Simhopp Utveckling - Fortsättning från bredd -Tävlingsträning

- Träning på och mot de serier som motsvarar deltagarens åldersgrupp på tävling
- Uttagning av tränarteamet
- I denna grupp tränar man minst 3 gånger per vecka
- Kostnad: 3 200 kr per halvår
- Träningen sker tillsammans med Tävling

Simhopp Tävling - Mästerskapsträning

- Individuellt träningsupplägg
- Uttagning av tränarteamet
- Kostnad: 3 200 kr per halvår

TRÄNINGSTIDER Simhopp Utveckling och Simhopp Tävling:

- Måndag och fredag i Södertäljehallen från kl. 16.30
- Tisdag, onsdag och torsdag i Sydpoolen från kl. 16.30
- Lördag och söndag i Sydpoolen från kl. 09.30
- Möjlighet till träning på andra tider finns
- Träningen omfattar merparten av ett kalenderår, även lov.

Simhopp Vuxen (Masters)

- Plats: Sydpoolen
- Från 18 år
- Nybörjare och tävlingshoppare tränar tillsammans
- Största delen av träningen sker under eget ansvar. Tränarstöd inom gruppen
- Terminen sträcker sig från augusti till december
- Kostnad: 2 500 kr per halvår

Dagar	Tid
Onsdagar	18.30-20.00
Fredagar	18.00-19.30
Söndagar	17.30-19.00

Ytterligare information

- Ordinarie träning faller bort under lov och vid helgdagar
- Medlemsavgift: 200 kr per medlem och kalenderår
- Södertälje Simsällskap erbjuder en kostnadsfri provträning
- Träningen bedrivs i två hallar:
 - Sydpoolen: land och simhopp
 - Södertäljehallen: torr träning (simhopp på land)
- Mer information om föreningens verksamhet finns på www.sss.se

Kontakt och anmälan: simhopp@sss.se