

Inbjudan till Licenskurs, 19–20 januari 2024

## Kravprofil – Frisim & Ryggsim

Välkomna att anmäla er till denna licenskurs inom simteknik för frisim och ryggsim. Kursen kommer att ge er tränare och ledare bra förutsättningar att såväl utveckla som optimera simtekniken hos era simmare, detta med hjälp av grundkunskaper i hydrodynamik, referenser och exempel från internationella simmare.

Temat för licenskursen kommer att vara simningens teknik och taktik, en krav- och prestationsanalys.

Ämnesområden:

- Grunder i hydrodynamik
- Viktiga parametrar och referensvärden för evaluering av simteknik
- Raceanalys-data
- Teknikträning och analys i praktiken

Utbildningen är en licenskurs, nivå 3 i utbildningsstegen, vilket innebär att du tidigare ska ha gått och blivit godkänd på nivå 2 eller motsvarande. Du kan läsa mer om simningens utbildningsstege [här](#).

---

Denna licenskurs är meritgrundande för dig som redan har eller önskar tränarlicens inom följande kategorier:

- Licensierad Simtränare för Junior/Senior

---

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <b>Tid</b>                      | Fredag 19 januari kl. 09:00-17:00<br>Lördag 20 januari kl. 09:00-17:00<br>(OBS! Tiderna är preliminära.)   |
| <b>Plats</b>                    | Clarion Hotel Stockholm  |
| <b>Kursledare</b>               | Johan Wallberg   |
| <b>Kostnad</b>                  | 3 000 kr<br>Kostnaden kommer att subventioneras med 1 000 kr för varje godkänd kursdeltagare genom återstartsstödet.   |
| <b>Boende</b>                   | Erbjuds på <a href="#">Clarion Hotel Stockholm</a> .<br>Enkelrum 850kr/ natt<br><br>I boendekostnaden ingår middag fredag kväll.   |
| <b>Resor</b>                    | Eventuella resor bokas och bekostas av deltagare/föreningen.   |
| <b>Förkunskapskrav</b>          | Du ska vara godkänd på utbildningarna på Nivå 1 & 2 i utbildningsstegen.<br>Mer information finns <a href="#">här</a> .  |
| <b>Anmälan</b>                  | Du anmäler ditt deltagande via <a href="#">denna länk</a> .<br><b>Sista anmälningsdag är onsdagen den 10 december</b><br><br>Kallelse & program skickas ut cirka 2 veckor innan kursen |
| <b>Frågor &amp; funderingar</b> | Kontakta <a href="mailto:utbildning@svensksimidrott.se">utbildning@svensksimidrott.se</a>  |