



# INFOBREV: KONSTSIM



## Intervjuv med Göteborg Sim!

Göteborg Sim har, utöver sina nybörjargrupper och tävlingsgrupper, en showgrupp. Karolina Otake, Huvudtränare för konstsimm i Göteborg Sim, berättar mer om vad showgruppen gör på sida 4.

## VÄLKOMMEN!

Välkommen till 2024 års första infobrev! Dessa brev har tagit olika form genom åren och skickats ut med syfte att sprida nyheter och info till konstsimssverige. Nu tar brevet en ny form och layout och lägger fokus på att tipsa och samla föreningsinfo till dig som föreningsperson.

Ingen prenumeration behövs, det skickas till dig som kontaktperson i din förening och läggs upp på sociala medier.

Har du tips och idéer på hur vi kan utveckla infobrevet framåt är du varmt välkommen att höra av dig till [konstsim@svensksimidrott.se](mailto:konstsim@svensksimidrott.se).

Glad läsning!

# VAD HAR HÄNT?

## KONSTSIM I MEDIA

[Intervjuv SVT](#)

[Intervjuv TV4](#)

Sandra och David från Simklubben Neptun har efter framgångarna på VM i Doha gästtat både SVT och TV4 samt synts på flera mediakanaler. Utöver att skriva VM-historia hoppas vi att uppmärksamheten konstsिम får kan bidra till att öka intresset för sporten och närma oss svensk konstsimmings vision som ni hittar på detta brevets sista sida!

## TÄVLINGAR

Tävlingsäsongen är i full gång och hittills har två Fortsättningstävlingar och sanktionerade tävlingar arrangerats av ÖSA och SK Neptun. Vi jobbar alla på för fullt med att sätta oss in i de nya reglerna och utmaningarna det innebär. Vi tipsar och rekommenderar alla föreningar att sprida kunskaper mellan varandra vid lagledarmöten, domarmöten, på bassängkanten eller t.ex. att som tävlingsledare skicka iväg en sammanfattning efter tävlingen över lärdomar inför framtiden - allt för att utvecklas och implementera det nya systemet så bra som möjligt!

## FÖRENINGSTIPS!

- Har du läst på om de **uppdaterade dopingreglerna**? [Klicka här](#)
- **Prenumererar du på RF:s nyhetsbrev** om utbildningar och mötesplatser riktade till föreningar? [Premumerera här](#)
- **Visste du att tidigare nyhetsbrev publiceras på SSF hemsida?** [Här](#)
  - Där hittar du även beslut och KU-mötesanteckningar så att du ska kunna hålla dig uppdaterad om vad som händer i konstsimssverige.
- **Collective visibility - Leveraging the power of women in sports.** Delta på eventet den 7 mars kl. 17:30-20:00! [Anmälan](#).

# PÅ GÅNG:

## MÄSTERSKAP 2024

## KVALPOÄNG TILL DE NATIONELLA MÄSTERSKAPEN HITTAR DU HÄR!

De nationella mästerskapen för ungdom, junior och senior närmar sig och planeringen i SK Neptun och Örebro Simallians som medarrangörer är i full gång. Håll utkik för SM-inbjudan som snart är färdigställd! Planeringen av RM 2024 har startat och vi har i dagsläget kontakt med en förening som är intresserade av att medarrangera mästerskapet. Vi hoppas på att kunna gå ut med datum och plats under våren.

Vill du vara domare eller TC på USM? [Anmäl dig här.](#)

Vill du vara domare eller TC på JSM/SM? [Anmäl dig här.](#)

Ps. Prel anmälan för USM ska in senast 1 mars!

## DIGITALA FÖRELÄSNINGAR

Lyssna på föreläsningsserie om  
Idrottsnutrition, [INBJUDAN](#)

Lyssna på föreläsningsserie om  
Elitidrott, [INBJUDAN](#)

## TEMPUS-STATUS

Svenska Simförbundet jobbar med att implementera Tempus för Konstsimm. Detta kommer innebära att du kan se statistik och resultat via plattformen. Implementering har under föregående år gjorts för Simhopp och Simning har sedan en längre tid varit integrerade i systemet.

Håll utkik för mer information längre fram om vad det innebär för föreningen!

# INTERVJU!

*Huvudtränare för konstsim i Göteborg Sim, Karolina Otake, svarar på frågor om deras showgrupp. Vi hoppas detta kan inspirera och så frön hos fler!*



## **Varför startade ni en showgrupp?**

Konstsim är en väldigt krävande sport där det behövs mycket träning för att vara på tävlingsnivå, vi märkte att vi tappade många konstsimmare pga. pressen av tävling. Vi ville ha ett alternativ för de som ville fortsätta att träna men inte tävla. På detta sätt har vi fått många att stanna och även fått tillbaka äldre simmare som en gång slutat. Vår klubb har även fått några utländska simmare som gärna vill simma och uppträda utan att tävla.

Vi ville även få ut information kring vår sport på andra sätt. Vi har sett många grupper som t.ex Aqualillies i USA som gör ett fantastiskt jobb och tänkte att vi ville göra något liknande. Jag själv var med i en showgrupp i Japan och lärde mig mycket, andra konstsimmare i vår grupp har även jobbat inom konstsimsshower i andra länder, så vi hade redan en hel del rutinerade showsimmare vilket underlättade startandet av gruppen.

## **Hur tränar gruppen? Vilka typer av nummer övar ni på?**

Vi tränar en gång i veckan men brukar behöva göra fler träningar närmre inpå event, och då simma mycket i poolen där showen kommer att bli för att anpassa oss utefter vad vi har. Vi gillar att simma med rekvisita och testa nya sätt att visa upp konstsim på, i nuläget har vi ett program med klackskor, ett med rockringar och ett program där vi gör lite mer lyft fokus. Under vissa event kan de be om att få soloprogram som vi skraddarsyr till valfri låt.

# INTERVJU!



## Hur når ni ut och marknadsför att ni finns?

Vi har ett aktivt Instagramkonto som gör att många ser videor, bilder och blir intresserade. Där brukar vi få lite förfrågningar kring diverse uppdrag. Annars brukar vi själva nå ut till olika hotell och anläggningar som vi vet har pool och komma med förslag för shower. Att delta i fler event gör såklart att vi syns mer i vår stad och kan nå ut till olika åldrar och personer.

## Beskriv en typisk dag inför en show!

Vi kommer oftast till platsen där showen ska vara kanske 6 h i förväg beroende på förutsättningarna. Då kollar vi musik och simmar igenom programmen som ett genrep och går igenom detaljer med teknikerna och event personal på plats. Det kan vara allt från att gå igenom musiken, ljus, programmet för kvällen samt hållpunkter. Vi brukar få en lounge där vi håller till under dagen. Där gör vi oss redo efter genrep med håruppsättning, smink och byte till show baddräkt. Vi har mat paus och går igenom takter samt små detaljer. Tillsist värmer vi upp och sen är det showdags! Efter showen stannar vi för fotografering eller stannar på själva eventet för att mingla och berätta mer om vår sport till intresserade. Det blir långa dagar men otroligt roliga och minnesvärda!



# INTERVJU!

## Har du några tips till föreningar som är intresserade av detta?

Gör det lätt och roligt under träningarna och gå ut med info om att gruppen finns för simmare som slutat eller som kanske funderar på att sluta. Vi tar mycket inspiration från varandra och gör träningen till en kreativ process där många får vara med att skapa. Det håller folk motiverade och man ser fram emot att komma på träningarna. Ha gärna mål för gruppen, det kan vara att simma på er klubbs sommaruppvisning eller ett mål att simma program ut i en sjö under sommaren för att visa folk sporten. Något vi gör utöver shower är kreativa uppdrag av olika slag - fotografering - undervattensfilming - samarbete med musiker osv. Va kreativa med vad er grupp kan göra. Vi vill gärna att man ger konstsimmare mer alternativ inom konstsim då det är en så fin sport att se på även utanför tävlings arrangemang. Det är via event och shower vi kan visa oss till nya personer, det är så vi kan jobba med att lära folk mer om vad vår sport är. Jag hade tyckt det va jättekul att se fler showgrupper runt om i Sverige.



## Karolina framtidsspanar!

Drömmen är att skapa ett stort event tillsammans med showgrupper från olika delar av Sverige. Tillsammans hade vi kunnat skapa något unikt och visat Sverige en annan sida av Konstsim. Tänk er en stor show som sker en gång per år och bjuder in publik, lite som vissa andra länder har. Lite Cirque Du Soleil aktigt fast med vattenfokus. Jag vill hoppas att det är en dröm som vi kan lyckas nå tillsammans.

# SVENSKT KONSTSIM I VÄRLDSKLASS

I ETT SVERIGE  
DÄR ALLA VET  
VAD KONSTSIM ÄR

Har du tips på innehåll i våra infobrev? Vill du vara med i vår intervju?  
Mejla oss på [konstsim@svensksimidrott.se](mailto:konstsim@svensksimidrott.se)

---