



Workshop: 4 simsätten från simskola till tävlingsverksamhet

Välkommen på workshop den 11 december i Skelleftehamn. Workshopen är både teoretiskt och praktiskt går igenom de fyra simsätten och hur vi kan jobba med dessa från simskolan till yngre tränings- och tävlingssimmare. Denna träff vänder sig till dig som är ledare inom simskola, teknikskola eller har yngre tränings- och tävlingssimmare i åldern 9-12 år.

Vi börjar dagen med teori för att sedan efter lunch hoppa ner i bassängen och testa övningar praktiskt! Det kommer att bli en fullspäckad dag med förhoppningsvis både ny kunskap och erfarenhetsutbyte alla deltagare emellan!

Program: 11 december

- 10:00** Välkomna & Introduktion
- 10:30-12:00** Teori - 4 simsätten
- 12:00-13:00** Lunch
- 13:00-14:30** Praktik - 4 simsätten
- 14:30-15:00** Summering & Avslutning

Medtag: Badkläder samt hänglås till skåpen i omklädningsrummet.

Kostnad: Workshopen är gratis och lunch ingår. Utebliven närvaro debiteras 100 kr

Anmälan: Senast 2 december på: <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1679674>

Om du redan nu har några frågor som du vill att vi tar upp under dagen så uppge dem gärna redan i anmälan. Det går också bra att mejla frågor till johanna.stenberg@svensksimidrott.se