



# Workshop: 4 simsätten från simskola till tävlingsverksamhet

Välkommen på workshop den **5 november i Härnösand**, en workshop där vi både teoretiskt och praktiskt ska gå igenom våra fyra simsätt och hur vi kan jobba med dessa från simskolan till yngre tränings- och tävlings-simmare. Denna träff vänder sig till dig som är ledare inom simskola, teknikskola eller har yngre tränings- och tävlings-simmare i åldern 9-12 år.

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

## Program: 5 november

- 12.00-13:00** Gemensam lunch
- 13:00-14:30** Teori - 4 simsätten
- 14:30-15.00** Fika + ombyte
- 15:00-16:30** Praktik - 4 simsätten
- 16:30-17:00** Summering & Avslutning

**Utbildare:** Elizabeth Karlsson

**Medtag:** Badkläder samt hänglås till skåpen i omklädningsrummet.

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

**Anmälan:** <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1668273>

Vi vill att du, redan i anmälan, skriver om du har några frågor som du vill att vi tar upp på praktiken, eller teoripasset. Det går också bra att mejla frågor till [sara.johansson@svensksimidrott.se](mailto:sara.johansson@svensksimidrott.se)

**Varmt välkomna!**

