

Inbjudan Breddläger

Örebro 26 – 28 september 2025

Svensk Simidrott i samarbete med Örebro Simallians inbjuder in till Breddläget i Örebro. Breddläget riktar sig till konstsimmare i alla åldrar som lärt sig grunderna i konstsim. Läget syftar till att utvecklas i konstsimsteknik samt musikprogram på sin nivå och samtidigt ha roligt, träffa nya vänner och träna med nya konstsimstränare.

Vi hoppas du vill delta på Breddläget 2025!

Anmälan

Anmälan görs individuellt för varje deltagare (du som vårdnadshavare anmäler ditt barn, anmälan görs inte genom klubben). Anmälan är bindande, avanmälan efter 20 juli 2025 debiteras full kostnad. I anmälan anges förutom förening och personuppgifter även kontaktuppgifter till vårdnadshavare samt eventuella allergier/specialkost. Observera att det endast är de allergier/specialkost som anges i anmälan som kommer finnas tillhands under läget.

Sista anmälningdagen är den 15 juni 2025. Avanmälan kan göras t.o.m. 20 juli 2025, därefter debiteras full lägerkostnad.

Anmälningslänk deltagare: <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/2045953>

Anmälningslänk föreningsledare: <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/2045945>

Kostnad

Breddläget kostar 2000 kr/person (gäller deltagare och föreningsledare) och kommer att faktureras **till föreningen**. I priset ingår träning, måltider inom lägerprogrammet (från kvällsmål på fredagen till lunch på söndagen) och boende på Good Morning Hotel. Det ingår också en läger-badmössa ett besök på äventyrsbadet Lost City!

Tider

Samling sker på fredag 26 september kl. 17:30 på Gustavsviksbadets läktare. Middag ska vara äten innan samling. Efter samlingen startas läget med ett besök på Lost City för alla deltagare! Parallellt med detta har föreningsledare och tränare genomgång/aktiviteter. Incheckning på Good Morning Hotel ska vara gjord innan samling eller göras under kvällen av föreningsledare. Läget avslutas på söndag 28 september ca. kl. 13.00 med uppvisning och lunch.

Tränare & föreningsledare

Svensk Simidrott kallar tränare till breddlägret. Tränare ansvarar över att bedriva träningen under lägret. Föreningsledare kan vara föräldrar eller andra föreningspersoner. Föreningsledare ansvarar över sin förenings deltagare utanför den schemalagda träningen.

Grupper

Vid anmälan till breddlägret ska gruppval göras utifrån nedan gruppbeskrivning. Gruppindelningen till breddlägret baseras på svensk konstsimmings utvecklingstrappa ([läs mer här](#)) vad gäller ålder och nivå. Det är viktigt att val av grupp är avstämt med föreningsansvariga innan anmälan görs för att säkerställa att rätt gruppval görs.

ROSA (utvecklingsstadium 3)

- **Rek. ålder:** 7–12 år
- **Rek. träningsmängd:** 2–3 ggr/vecka.
- **Rek. tävlingsvana:** Deltagit på Instegstävlingar eller liknande tävlingar, till exempel märkestagningar/KM.
- **Förkunskaper:** Ryggläge, bröstläge, skovlingstekniker i C-figurer, eggtramp/polokick, dyka, lärt sig en lagkoreografi.
- **Vi kommer öva på*:** Teknik i alla simsätt, understödjande, C-figurer, tumlarlyft, snabb piknedgång, överslag framåt och fokusera på BP framför kroppen.

BLÅ (utvecklingsstadium 4.1)

- **Rek. ålder:** 9–14 år.
- **Rek. träningsmängd:** 3 ggr/vecka.
- **Rek. tävlingsvana:** Deltagit på Försättningstävlingar och/eller sanktionerade tävlingar i B-klass.
- **Förkunskaper*:** Klara de fyra simsätten, BP framför kroppen med kontroll och för det mesta raka linjer/sträcka, ha övat på BP bakom kroppen.
- **Vi kommer öva på*:** Höjd, rapphet och kontroll vid långsamma och snabba moment, utförande i C-figurer och vissa B-figurer och spinnar.

ORANGE (utvecklingsstadium 4.2)

- **Rek. ålder:** 13–18 år.
- **Rek. träningsmängd:** 4 ggr/vecka.
- **Rek. tävlingsvana:** Deltagit på sanktionerade tävlingar i B-klass och gärna USM.
- **Förkunskaper*:** 200m crawl på ca. 04:00 min, BP framför kroppen med kontroll och raka linjer/sträcka, klara av BP bakom kroppen med kontroll, skovlingstekniker i spinnar, rotationer med kontroll och uppskjutsteknik.
- **Vi kommer öva på*:** Simhastighet och simteknik, teknik i BP bakom kroppen, rotationer, uppskjut, höjder i lod och andra BP och introducera twist, längre spinnar och uppskjut med flexibilitet.

VINRÖD (utvecklingsstadium 5)

- **Rek. ålder:** 14–18 år.
- **Rek. träningsmängd:** 5 ggr/vecka.
- **Rek. tävlingsvana:** Deltagit på ett eller flera nationella mästerskap.
- **Förkunskaper:** 200m crawl på ca. 03:30 min. Visa god kontroll, sträcka, raphet och utförande i figurer/tekniska element och i musikprogram.
- **Vi kommer öva på:** Simhastighet, twist/twirl, knektkombinationer, höjder i armar och benmoment, skovlingstekniker i rotationer och uppskjut.

* BP = Basic Positions (grundpositioner). Grundpositioner framför kroppen är bland annat pik, lod, böjt ben och fiskstjärt medan grundpositioner bakom kroppen är knekt, nova och ytbåge.

Frågor?

konstsim@svensksimidrott.se.