

Vad är simhopp?

Så här började det...

Simhopp tillhör de s.k. klassiska gamla idrotterna. Redan 1908 fanns den med på det ordinarie OS-programmet! 1912 fick Sverige sitt första kvinnliga OS-guld alla idrotter inräknat. Damen hette Greta Johansson och vann i grenen raka hopp. Den moderna simhoppningen kom dock redan till Sverige på mitten av 1800-talet. Från början var det gymnaster som, för att de skulle variera sin träning, använde sig av simhopp. Fördelen var att man kunde prova på saker som man inte tordes på det hårda golvet. Svensk simhoppning har alltid stått sig väl, med massor av internationella stjärnor som tex Anna Lindberg. Bofors SHK har under åren haft många simhoppare med i landslaget.

Så här börjar vi...

Man kan tro av det första intrycket att simhopp är väldigt svårt. Och det är nog riktigt på sätt och vis. För om man försöker göra det som en hoppare under flera år har försökt att träna in bara genom att prova sig fram, så misslyckas man med all säkerhet. Visst ser det häftigt ut med alla skruvar och volter, men det är systematiskt uppbyggt under en lång period.

Marken är för människan det underlag man är mest van vid.. En simhoppare rör sig på marken, i luften och i vattnet. Det innebär ett känt element, och två okända, luften och vattnet. Därför tycker vi att det är naturligt att den första träningshöjden och den viktigaste för en nybörjare är kanten. Det för också med sig många andra fördelar såsom, att det är lägre, vilket medför att man inte slår sig så mycket om man skulle råka landa fel, samt att man kan stå bredvid varandra istället för i kö, vilket betyder att man slipper frysa och att man hinner med fler hopp, vilket förbättrar koordinationen etc. Till vår hjälp i undervisningen använder vi också sk. "minisviktar", som vi lätt kan ställa fram på kanten. De är kortare än vanliga sviktar, vilket gör att kontakten mellan barnet och instruktören blir bättre.

Varje lektion varar i 45 minuter. I den ingår uppvärmning, kanthopp och svikhopp. I hoppskolan går man en gång i veckan på simhopp. Eventuellt blir det gymnastik 1 gång/vecka, detta meddelas senare.

I största möjliga mån försöker vi anpassa grupperna efter ålder. I hoppskolorna har vi ett utbud av övningar som varje instruktör skall gå igenom.

Så här går vi vidare...

Alla utvecklas inte lika fort. Därför får de som är något långsammare stanna kvar någon eller några terminer i hoppskolan så att de också ges en chans att känna sig "bäst" i gruppen.

De som har kommit längst erbjuds platser i en annan grupp som tränar fler dagar i veckan. Det handlar då om tävlingar på låg nivå, med motstånd som står i relation till kunskap, och oftast inte ålder.

Vidare sedan flyttas man upp i pyramiden till bättre och mer avancerade tävlingsgrupper. Och om man blir väldigt duktig kan man nå ända till Elit-gruppen. .

Varför gymnastik...

Om man jämför gymnastik med simhopp så förstår man snart likheten. Utan tvekan är de barn och ungdomar som kommer ifrån den också de som har den snabbaste inläringen. Undantag finns naturligtvis. Vi har förstått hur viktig den delen är, och vill därför gärna från början bjuda på gymnastik i vårt program.

Vem får börja...

Vi riktar in oss i första hand på barn och ungdomar i åldrarna 7-12 år. Hösten 2010 kommer vi att ha hoppskolor för nybörjare och fortsättningsgrupper. I varje hoppskola finns det plats för 10-12 barn. De flesta hoppskolorna är riktade för barn mellan 7-10 år, men det finns platser även för något äldre barn och ungdomar.

Viktigt att barnen känner sig trygga på djupt vatten och att de vågar vara under vattenytan.

Hur anmäler man sig...

Kontakta Ulrika Knape-Lindberg 070-551 03 11 eller kom ner till Strandbadet onsdagen den 15/9 kl 18.00 då vi startar höstens verksamhet. Det kommer att finnas grupper på vardagar.

Bofors SHK

INTRESSERAD AV SIMHOPP!?

Hur mycket kostar det...

Det kostar 550:- i kursavgift för höstterminen 2010 (inkl medlemsavgift)
Med ökat antal träningstillfällen blir kostnaden något högre! **Avgiften faktureras i början på varje termin**

Vad behöver jag för utrustning...

Ett par badbyxor/baddräkt, en handduk och gymnastikkläder är vad som behövs för att man ska kunna gå på simhopp. Något som de flesta redan har hemma i garderoben.

Vad får jag ut av det...

Simhopp är en koordinationsidrott, som inte bara kräver en bra koordination, utan även ger en sådan. Alla kan inte bli bäst. Men simhopp ger en bra grund att stå på för många andra idrotter. Man lär sig lyssna och ta emot instruktioner. Man lär sig ta emot kritik (positiv och negativ). Man får stå i centrum och agera, på tävlingar diplomtagningar etc.

Trots att simhopp är en individuell idrott, så måste man lära sig anpassa sig till gruppen. Och förhoppningsvis lär man även känna nya kompisar där.

Välkommen till simhoppfamiljen!!!

**START:
ONSDAG 15/9 kl 18.00
I STRANDBADET**

Vill du ha mer information kontakta

Ulrika Knape-Lindberg
Tel: 070-551 03 11
ulrika@mollis.se, info@boforsshk.se
eller
www.boforsshk.se

