

Sk Poseidons hoppskola - föräldrainformation vt 2010

Presentation av gruppen, tränarna och gruppens målsättning.

Våra olika grupper:

- Grundkurser: Äldre födda -00 eller tidigare respektive Yngre födda -00 eller senare. Många grundläggande övningar, hoppar mycket från kanten. 1 tim/v.
- Fortsättningskurser: Äldre respektive Yngre, mer hopp, mer invecklade övningar, kant och minisvikt. 1,5 tim/v.
- Tilläggskurs för barn i hoppskolan: Simhoppsgymnastik som alla kan vara med på oavsett ålder och kunskapsnivå.
- *I mån av plats kan man träna parallellt i två hoppskolegrupper!*
- Vuxen-grupp: Det är aldrig för sent att lära sig simhopp!
- Funktionsgrupp för barn och ungdomar med funktionshinder.
- Teknikgrupper: 4 grupper med hoppare som tränar 2-3 gånger i veckan. För hoppare som tränat minst 2 terminer i hoppskolan. Här finslipar man tekniken, tränar in nya hopp och deltar på fler tävlingar.
- USM-grupp: Hoppare på Ungdoms-SM-nivå som är födda 1993-1998 och tränar 4-6 pass/vecka.

Rutiner vid träningspassen: uppvärmning, dusch, avslutning, sjukdom/frånvaro

Träningskort måste uppvisas i kassan! Betalning skall göras före terminsstart och kortet ska hämtas på kansliet/i shoppen.

Informationsflöde/frågor:

- tränare
- hemsidan: www.skposeidon.se
- kansliet: kansliet@skposeidon.nu eller 046-128260
- lappar som delas ut på träningen, t.ex. inför hoppskoletävlingarna
- e-mail: Vi skickar så mycket som möjligt av informationen via e-mail. Kontrollera att e-mail-adress på grupplistan stämmer!
- *Eventuellt* skickas viss information också via vanlig post.

Tävlingar & kalender vt 2010

18/1	Terminsstart för hoppskolan
27/1	Badets vuxenkväll, träningen inställd
22-28/2	Sportlov, ingen träning
24/2	Badets vuxenkväll
12-14/3	JSM i simhopp på Högevallsbadet. Kom och titta!
13/3	Simhoppsträningen inställd p.g.a. JSM
14/3 em	Hoppskole-arrangemang: uppvisningen Plumsaren & tävlingen Treudden
29/3-5/4	Påsklov, ingen träning
31/3	Badets vuxenkväll
17/4 em	Hoppskole-arrangemang: tävlingarna Grodhoppet & Cuptävlingen
1/5	Träningen inställd p.g.a. Första Maj
13/5	Träningen inställd p.g.a. Kristi Himmelsfärd
22/5	Simhoppsgymnastiken på Svaneskolan inställd
29/5	Träningen inställd p.g.a. simtävlingen Vårsimiaden distrikt
5/6 em	Klubbtävlingen Familjehoppet (ev.)
5/6	Terminsslut för hoppskolan
Juni	Avslutningsdag på Källbybadet
Juni & augusti	Sommarhoppskola på Källbybadet
12-15/8	Simhoppsläger i Lönsboda (ev.)

Ändringar kan förekomma och fler tävlingar kan bli aktuella för hoppare i teknikgrupperna.

Vi behöver hjälp!

Sk Poseidon leds av en styrelse bestående av föräldrar till klubbens aktiva. Under styrelsen lyder en verksamhetschef som leder kansliet. Dessutom finns det en tävlingssektion som arrangerar större tävlingar och föräldragrupper som stöttar verksamheten i träningsgrupperna. Inom Sk Poseidons simhopp finns ett par deltidsanställda och ca 20 timanställda tränare. Klubben är beroende av ideella insatser från er föräldrar! Exempel på vad Du kan göra i klubben:

- Hjälpa till med sekretariatet, matservering och logi vid våra hemmatävlingar (säg till på plats eller i förväg, info kommer inför respektive arrangemang).
- Hjälpa till med försäljningen i simshoppen vid tävlingarna (kontakta asa@skposeidon.nu)
- Ställa upp med transporter till läger och tävlingar eller följa med som lägerförälder.
- Delta i marknadsundersökningar och e-handla på www.sponsorhuset.se
- Gör ditt företag till sponsor eller köp reklamplats inne på badet (kontakta marianne@skposeidon.nu)