

# Tomtehopp

Hoppuppvisningen Tomtehopp är en del av Sk Poseidons Luciafirande söndag 13 december. På uppvisningen genomförs hoppen som strömhopp från kanten och alla övningarna tränas under de vanliga träningspassen före uppvisningen. Det är enkla övningar som alla hoppare klarar av! För att komma i riktig stämning inför Luciatåget också så kommer vi att släcka ner en del av lamporna i badhuset och så hoppar vi med tomteluvor och, för de som vill, även lättare tomtklädsel. Och såklart blir det julmusik under uppvisningen också.

**Vem?** Alla som tränar simhopp kan vara med!

**Anmälan:** Du behöver inte anmäla dig i förväg.

**Tid & utrustning:** Samling kl. 17.20 ombytta till badkläder och med tomteluva och eventuell tomtklädsel vid caféhörnet av vågbassängen. Vi går igenom alla hoppen och pratar om hur vi ska ställa upp oss när det blir dags. Någon sorts resårband behövs i tomteluvan så att den sitter kvar på huvudet när man hoppar.

## Hopp:

Fothopp framåt i rak stil

Gumpplask framlänges/isanderinsittning

Delfindyk

Kullerbytta eller volt

Gumpplask baklänges från pikposition

Bomben baklänges

Skruven

Magplask



**Frågor?** Prata med din tränare.

**VÄLKOMNA!**