

# SOMMARTEKNIK

## Sommarsimskola

Solna Sundbyberg simsällskap 04 erbjuder simskola och teknikskola för barn, funktionshindrade, tonåringar och vuxna sommaren 2010 i Vasalundshallen och Huvudstabadet.

Intensivperioder i 2 eller 3 veckor  
9-10 ggr/period.

Pris: från 500kr-900kr

*Barn från 4 år och vuxna är välkomna!*

Anmälan till SS04 sommarverksamhet kan göras from den **17 maj** på vår hemsida

[www.SS04.se](http://www.SS04.se)

FÖR MERA INFORMATION BESÖK

VÅR HEMSIDA [www.SS04.se](http://www.SS04.se)

ELLER KONTAKTA OSS PÅ

[INFO@SS04.SE](mailto:INFO@SS04.SE) ELLER

RING 08-837989.



## Dessa perioder erbjuds Teknikskolan

Period 1	Vecka 23-25	8/6, 9/6, 10/6, 15/6, 16/6, 17/6, 22/6, 23/6, 24/6
Period 2	Vecka 32-33	9/8-13/8 & 16/8-20/8

### Vecka 23-25 (endast 9 ggr) Vasalundshallen

#### Teknik Brons, Silver och Utmanarna

Kl.16.00 – 17.00

Kl. 17.00 – 18.00

### Vecka 32-33 (10 ggr) Vasalundshallen

#### Teknik Brons, Silver och Utmanarna

Kl.16.00 – 17.00

Kl. 17.00 – 18.00

**OBS! Grupper och tider kan förändras. Vi behöver minst 3 stycken anmälningar för att kunna starta en grupp.**

## Information

### Bra att veta om SS04s sommarsimskola 2010

Anmälan: Observera att om du gör en bokning av plats är den bindande och du debiteras kostnaden för deltagande i bokad grupp. Avbokning efter 2:a tillfället tom 9/10 gör vi inga återbetalningar av kursavgifter. Vill du ändra din bokning måste det ske inom 10 dagar efter bokningstillfälle. Har du frågor kontaktar du oss lättast via e-post.

Sjukdom – SS04 har inte möjlighet att ersätta missade lektioner vid sjukdom. Vid speciella sjukdomstillstånd/olyckor sker återbetalning endast tillsammans med läkarintyg.

På badet – Avgiften som SS04 debiterar för simskolan innefattar endast entré till badet för simundervisningen. Vill syskon/föräldrar utnyttja bad/dusch/bastu krävs entréavgift för dessa förutsatt att badet är öppet för allmänheten.

Perioderna – Det går inte att gå två veckor i två olika perioder. De veckoperioderna som är satt är de som gäller.

Simtränarna ger rekommendationer om vilken nivå som är lämplig för nästa period. Fråga dem gärna för eller efter passet.

**Anmälan görs på följande sätt:** Hemsida: [www.ss04.se](http://www.ss04.se) (från kl. 08.00)

E-mail: [info@ss04.se](mailto:info@ss04.se) (från kl. 09.00)

Telefon: 08 – 83 79 89 (från kl. 09.00)

# Teknikskolans 3 nivåer:

## Teknik brons 1-dagars

### Teknik Brons 1-dagars

**Förkunskaper:** Kunna simma 200 meter bröstsim varav 50 meter ska vara på rygg. Kunna dyka från startpallen.

**Huvudinriktning:** Grundfärdigheter som flyta, glida, benspark, andningsteknik. Fokusering på ryggsim och crawl. Barnen kommer att få prova på lättare fjärilsimsövningar samt öva in korrekta bröstsimsbentag. Tävlingssimningen introduceras för de som vill med deltagande i SS04:s interna nybörjartävling Märkesjakten.

**Huvudmål:** Att godkänt och upprepat kunna 25m ryggsim, 25m crawl med 3-taktsandning, 25m korrekta bröstsimsbentag, 25m fjärilskick samt 50m crawlbenspark på rygg och mage.

## Teknik silver 1-dagars

### Teknik Silver 1-dagars

**Förkunskaper:** Väl klarat alla målen för Teknik Brons 1-dagars.

**Huvudinriktning:** Teknikutveckling i de 4 simsätten. Uppmuntran till deltagande i nybörjartävlingen Märkesjakten.

**Huvudmål:** Att väl och upprepat kunna 50m ryggsim, 50m crawl med 3-taktsandning, 50m bröstsim med korrekta bentag, 25m fjärilsim, starter och vändningar samt 100m ben i de 4 simsätten.



## Teknik guld 2-dagars

### Teknik guld 2-dagars

**Förkunskaper:** Väl klarat målen för Teknik Silver 1-dagars.

**Huvudinriktning:** Teknikutveckling i de 4 simsätten inkl. start och vändning. Utveckla uthållighet i god teknik och särskilt i bensparken. Tävla i framför allt Märkesjakten och lära sig grunderna i tävlingsregler.

**Huvudmål:** Att väl och upprepat kunna 100m ryggsim, 100m crawl, 100m bröstsim 50m fjärilsim samt 200m bensim i de fyra simsätten.

