

SK Poseidons simhoppskolekurser HT 2026

Simhopp för alla - vi har simhoppssgrupper för barn, ungdomar och vuxna. Vi har grupp för ungdomar med funktionsvariation. Vår simhoppssverksamhet (träningssupplägg, grupper och planering) följer SK Poseidons simhoppsslinje som startar med minisimhopp och fortsätter i steg till tävlings- och träningsgrupper. Nedan finns information om vår simhoppsskoleverksamhet hösten 2026.

OBS. Det finns begränsat antal platser i våra grupper, därför är det först till kvarn som gäller.

Förkunskapskrav för att kunna anmäla sig till simhoppsskolan är att man behärskar att simma på djupt vatten (25 m).

Simskola 3 + simhoppsskola 1, för hoppare födda 2017–2020

Denna grupp är för dig som ska gå simskola 3 och är nyfiken på att testa på simhopp.

Vi erbjuder simhoppsträning på nybörjarnivå 1 gång i veckan på Högevall och simträning på simskola 3 nivå 1 gång i veckan på Högevall.

På simhoppsspassen tränar vi på olika grundläggande övningar och hopp, i huvudsak från kant och minisvikt. Simhoppsspassen är 1 timme och 15 minuter långa; 30 minuter är uppvärmning på land och 45 minuter består av simhoppsträning i vattnet.

Förkunskapskrav för att kunna anmäla sig är att man har klarat av målen för simskola 2 eller behärskar att simma på djupt vatten (25 m).

- Måndag 16:00-17:15, simhoppsträning på Högevall i hoppbassängen och torsdag 19:00-19:45 på Högevall i undervisningsbassängen.

Simhoppsskola 1 yngre, för hoppare födda 2017–2020

Simhoppsskola 1 är både för dig som har simhoppat tidigare och för dig som aldrig har simhoppat innan.

Vi erbjuder simhoppsträning 1 gång i veckan på Högevall och simhoppssgymnastik 1 gång i veckan i Klostergårdsskolans gymnastikhall. Simhoppssgymnastik är en förutsättning för att kunna utvecklas inom simhopp. Det är viktigt att man deltar på både gymnastik- och simhoppsträningen eftersom passen kompletterar varandra.

På simhoppsspassen tränar vi på olika grundläggande övningar och hopp, i huvudsak från kant och minisvikt. Simhoppsspassen är 1 timme och 15 minuter långa; 30 minuter är uppvärmning på land och 45 minuter består av simhoppsträning i vattnet. Simhoppssgymnastikspassen är 1 timme långa.

- Tisdag 16:45:00–18:00, Högevall och lördag 09:30 -10:30, Klostergårdsskolan.
- Onsdag 16:30–17:45, Högevall och lördag 09:30 -10:30, Klostergårdsskolan.

Simhoppskola 1 äldre för hoppare födda 2014–2016

Simhoppskola 1 är både för dig som har simhoppat tidigare och för dig som aldrig har simhoppat innan.

Vi erbjuder simhoppsträning 1 gång i veckan på Högevall och simhoppsgymnastik 1 gång i veckan i Klostergårdsskolans gymnastikhall. Simhoppsgymnastik är en förutsättning för att kunna utvecklas inom simhopp. Det är viktigt att man deltar på både gymnastik- och simhoppsträningen eftersom passen kompletterar varandra.

På simhoppspassen tränar vi på olika grundläggande övningar och hopp, i huvudsak från kant och minisvikt. Simhoppspassen är 1 timme och 15 minuter långa; 30 minuter är uppvärmning på land och 45 minuter består av simhoppsträning i vattnet. Simhoppsgymnastikspassen är 1 timme långa.

- Onsdag 17:45-19:00, Högevall och söndag 12:30-13:30, Klostergårdskolan.

Simhoppskola 2 yngre för hoppare födda 2017–2020

Simhoppskola 2 är en fortsättningskurs på simhoppskola 1.

Vi erbjuder simhoppsträning 1 gång i veckan på Högevall och simhoppsgymnastik 1 gång i veckan i Klostergårdsskolans gymnastikhall. Simhoppsgymnastik är en förutsättning för att kunna utvecklas inom simhopp. Det är viktigt att man deltar på både gymnastik- och simhoppsträningen eftersom passen kompletterar varandra.

På simhoppspassen fortsätter vi träna på olika grundläggande övningar och hopp, i huvudsak från kant, minisvikt och ibland från 1 meter. Simhoppspassen är 1 timme och 15 minuter långa; 30 minuter är uppvärmning på land och 45 minuter består av simhoppsträning i vattnet.

Simhoppsgymnastikspassen är 1 timme långa.

- Måndag 16:45-18:00, Högevall och lördag 10:30-11:30, Klostergårdsskolan.
- Torsdag 16:15-17:30, Högevall och lördag 10:30-11:30, Klostergårdsskolan.

Simhoppskola 2 äldre för hoppare födda 2014–2016

Simhoppskola 2 är en fortsättningskurs på simhoppskola 1.

Vi erbjuder simhoppsträning 1 gång i veckan på Högevall och simhoppsgymnastik 1 gång i veckan i Klostergårdsskolans gymnastikhall. Simhoppsgymnastik är en förutsättning för att kunna utvecklas inom simhopp. Det är viktigt att man deltar på både gymnastik- och simhoppsträningen eftersom passen kompletterar varandra.

På simhoppspassen fortsätter vi träna på olika grundläggande övningar och hopp, i huvudsak från kant, minisvikt och ibland från 1 meter. Simhoppspassen är 1 timme och 15 minuter långa; 30 minuter är uppvärmning på land och 45 minuter består av simhoppsträning i vattnet.

Simhoppsgymnastikspassen är 1 timme långa.

- Torsdag 17:45–19:00, Högevall och söndag 14:30-15:30, Klostergårdsskolan.
- Fredag 16:45-18:00, Högevall och söndag 14:30-15:30, Klostergårdsskolan.

Simhoppsskola 3 yngre för hoppare födda 2017–2020

Simhoppsskola 3 är en fortsättningskurs på simhoppsskola 2.

Vi erbjuder simhoppsträning 1 gång i veckan på Högevall och simhoppsgymnastik 1 gång i veckan i Klostergårdsskolans gymnastikhall. Simhoppsgymnastik är en förutsättning för att kunna utvecklas inom simhopp. Det är viktigt att man deltar på både gymnastik- och simhoppsträningen eftersom passen kompletterar varandra.

På simhoppsspassen fortsätter vi träna på olika grundläggande övningar och hopp, i huvudsak från kant, minisvikt, 1 meter och 3 meter. Simhoppsspassen är 1 timme och 30 minuter långa; 30 minuter är uppvärmning på land och 1 timme består av simhoppsträning i vattnet. Simhoppsgymnastikspassen är 1 timme långa.

- Måndag 17:30-19:00 och lördag 11:30-12:30, Klostergårdskolan.

Simhoppsskola 3 äldre för hoppare födda 2014–2016

Simhoppsskola 3 är en fortsättningskurs på simhoppsskola 2.

Vi erbjuder simhoppsträning 1 gång i veckan på Högevall och simhoppsgymnastik 1 gång i veckan i Klostergårdsskolans gymnastikhall. Simhoppsgymnastik är en förutsättning för att kunna utvecklas inom simhopp. Det är viktigt att man deltar på både gymnastik- och simhoppsträningen eftersom passen kompletterar varandra.

På simhoppsspassen fortsätter vi träna på olika grundläggande övningar och hopp, i huvudsak från kant, minisvikt, 1 meter och 3 meter. Simhoppsspassen är 1 timme och 30 minuter långa; 30 minuter är uppvärmning på land och 1 timme består av simhoppsträning i vattnet. Simhoppsgymnastikspassen är 1 timme långa.

- Tisdag 17:30-19:00, Högevall och söndag 13:30 -14:30, Klostergårdskolan.

Simhoppsskola - ungdomsgrupp för hoppare födda 2009–2013

Ungdomsgrupp är både för dig som har simhoppat tidigare och för dig som aldrig har simhoppat innan. Vi tränar på olika grundläggande hopp och simhoppsoövningar. Träningen varierar beroende på vad man önskar med sin simhoppning. Vi erbjuder simhoppsträning 1 gång i veckan på Högevall och simhoppsgymnastik 1 gång i veckan i Klostergårdsskolans gymnastikhall. Simhoppsspassen är 1 timme och 30 minuter långa; 30 minuter består av uppvärmning på land och 1 timme består av simhoppsträning i vattnet. Simhoppsgymnastikspassen är 1 timme långa.

- Måndag 18:30-20:00, Högevall och lördag 12:30-13:30, Klostergårdskolan.

Simhoppsskola – Funkis

I gruppen för ungdomar med funktionsvariation tränar vi simhopp tillsammans i en liten grupp med maximalt sju hoppare och utifrån hopparnas egna förutsättningar. Man kan vara med oavsett grad av funktionsvariation. Vid behov har man egen ledsagare med sig.

Krav: Deltagare ska vara simkunniga eller kunna flyta utan flythjälp samt våga hoppa från kanten. Simhoppsspassen bedrivs på Högevall och är 1 timme långa; 15 minuter består av uppvärmning på land och 45 minuter består av simhoppsträning i vattnet.

- Söndag 10:30–11:30, Högevall.

Simhoppsskola – vuxengrupp nybörjare/ fortsättare, 18+

Vuxengrupp nybörjare/ fortsättare är en grupp både för dig som aldrig har provat simhopp tidigare och dig som har tränat en eller flera terminer. Under passen övar vi på grundläggande hopp och olika simhoppssövningar. Träningen hålls på Högevall och är totalt 1 timme och 30 minuter; 30 minuter uppvärmning på land och 1 timme består av simhoppsträning i vattnet.

- Måndag 18:30-20:00, Högevall.
- Torsdag 17:30-19:00, Högevall.

Simhoppsskola – vuxengrupp avancerad, 18+

Vuxengrupp avancerad är nästa steg efter vuxengrupp fortsättare. Här utvecklar man sin simhoppning. Träningen varierar beroende på vad man önskar med sin simhoppning. Träningspassen börjar med 30 minuters uppvärmning på land.

- Onsdag 19:30–21:15, Högevall.
- Söndag 08:30-10:15, Högevall.

Mastersgrupp, 18+

Mastersgruppen riktar sig till simhoppare som har tränat simhopp under flera terminer och som har tävlat tidigare. Gruppen passar dig som vill fortsätta utveckla din simhoppning med tydligt tävlingsfokus och som vill fördjupa din simhoppsteknik. Aktiva tränare i SK Poseidon är också välkomna att anmäla sig. Passet består av 30 minuter uppvärmning på land följt av 75 minuter vattenträning.

- Fredag 17:00-18:45, Högevall