

Som konstsimmare:

- *får du en uthållighet som en långdistanslöpare*
- *blir du graciös som en ballettdansös*
- *får du taktkänsla som en dansare*
- *blir du explosiv som en sprinter*
- *får du simkunnighet likt en simmare*
- *kommer kunna utföra rörelser som en gymnast*
- *kommer du kunna hålla andan som en dykare*
- *får du uppleva lagkänsla och akrobatik som i cheerleading*
- *får du använda mimik som en teaterartist*



KSLs Konstsim



Anmälan eller
intresseanmälan
till konstsim



Kristianstads Sim- och Livräddningssällskap

Stridsvagnsvägen 16
291 39 Kristianstad
Adressrad 4

Telefon: 044-21 75 02 ; 073-53 35 295

E-post: kansli@ksls.se

 @ksls.1928  @ksls1

Kristianstads Sim- och Livräddningssällskap



Konstsim



Vi, tillsammans

www.ksls.se



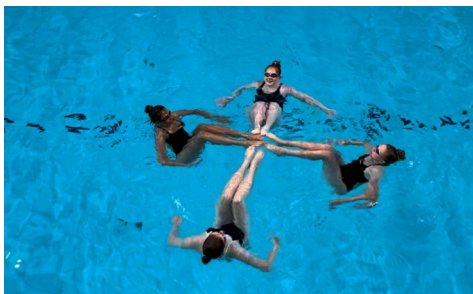
Konstsim

Är du ute efter en rolig, omväxlande och allsidig träning med övningar både på land och i vatten?

Oavsett om du gillar individuell eller lagidrott så är kanske konstsim något för dig?

Konstsim kan beskrivas som tre idrotter i en, gymnastik, dans och simning.

Du tränar allt från kondition till spänst, snabbhet, koordination, vighet, smidighet, styrka, hållning, balans, koncentration, motivation, självförtroende och inte minst mod.



För alla

Konstsim kan alla träna, pojk som flicka, ung som gammal. Hos oss finns inga krav på tävlande utan det viktigaste är glädjen till rörelse.

Simkunnighetskrav

200 meter varav 50 på rygg.



Tävlingar

Konstsim är en simidrott där utövaren, både med och utan musik, rör sig på olika sätt och utför olika figurer och formationer i solo, par och lag. Momenten utförs både över, i och under vattenytan. Både tekniskt kunnande och konstnärligt/artistiskt utförande bedöms vid tävlingar.

Elitnivå

Sporten kräver mycket utav utövaren. Så för en konstsimmare på elitnivå krävs det ungefär 8 - 11 h timmars träning om dagen, 6 dagar i veckan. Träning behöver innehålla vattenträning och en stor dos landträning. De världsledande nationerna inom idrotten är för närvarande Ryssland, Spanien, Kina, Ukraina och Kanada.

Tränare

För att föreningen ska fortsätta utvecklas och växa inom konstsim så behövs fler ledare.

Vi letar bland annat efter dig som har gymnastik/cheerleaders eller konstsim/simnings bakgrund.

Så tveka inte att höra av dig med en ansökan eller intresseanmälan till: hr@ksls.se

Kristianstads Sim- och
Livräddningssällskap

Stridsvagnsvägen 16
291 39 Kristianstad
Adressrad 4

Telefon: 044-21 75 02 ; 073-53 35 295

E-post: kansli@ksls.se

