

Startpakke i Synkronsvømming

Ett tilbud fra synkronutvalget
i forbundet til klubber som vil
starte med synkronsvømming



Startpakke;

Hva, Hvorfor, Hvem, Hvordan og Hvem Hvorfor?

Synkronutvalget ønsker flere klubber som driver med verdens mest elegante idrett. Vi hjelper dere i gang. Lær en helt ny idrett og gjør klubben "rikere!"

Hva:

Synkronutvalget i NSF ønsker å hjelpe klubber som vil starte med synkronsvømming å komme igang. Vi har laget en startpakke, som enkelt og billig hjelper klubben å komme igang med en synkrongruppe.



Hvorfor:

For klubben gir oppstart av synkrongruppe en mulighet til å tilby flere aktiviteter, og kanskje holde lenger på de som går lei av vanlig svømmetrening.

Hvem:

Alle kan drive med synkronsvømming. Og utøvere som allerede

har trent svømming har en liten fordel. I tillegg til god vannfølelse er smidighet, styrke og spenst egenskaper som karakteriserer en god synkronsvømmer.

Hvordan:

Ta kontakt med Tonje Bråthen Kogstad. Hun er Opplæringsansvarlig i synkronutvalget og klubbveileder i synkronsvømming. Tonje når du lettest på: o.k.kogstad@sensewave.com

Betingelser/Priser:

Startpakka koster 3.000,- + reisekostnader for kursveileder fra Oslo.

Alt materiell er inkludert.



Klubben må stille med treningstid i bassenget, minimum 1 time i uka i 10 uker.

Klubben må stille med utøvere til å delta på kurset.

Klubben må stille med minimum en voksen som har lyst til å lære en "ny" idrett.

Programmets innhold:

Startpakken består av teorikveld, og ett treningsprogram over ti kvelder, der en instruktør fra synkronutvalget deltar på 4. Opplegget avsluttes med gradeprøver for 1. grad i synkronsvømming.

1.møte: Minikurs for kommende trenere, ledere, dommere

2.møte: Oppstart av synkronkurs for utøvere

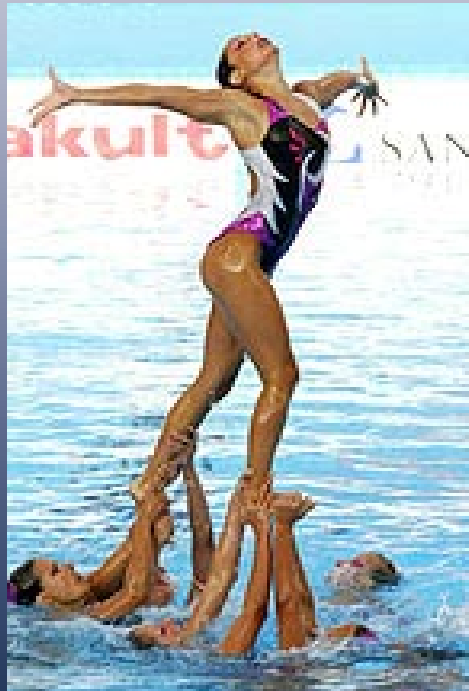
3.møte: Andre trening for utøvere

4.møte: Femte trening for utøvere

5.møte: Niende trening for utøvere

6.møte: Tiende og siste trening / gradprøve .

Trenere som skal trene utøvere i høyere grader bør etterhvert følge opp startpakken med trenerkurs.



Synkronutvalget i NSF består av:



Leder:

Maja Elstad, Oslo Synkron



Nestleder:

Hilde Tinglum, Oslo Synkron

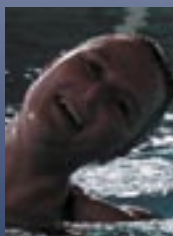
Hilde har ansvar for PR og informasjon.



Medlem:

Anne Bergvatn, Oslo Synkron

Anne har ansvaret for dommerne.



Varamedlem:

Tonje Braaten Kogstad, Oslo Synkron

Tonje er trener i Oslo Synkron og klubbveileder i synkron-svømming i forbundet.

