

Till dig som vill lära dig att simma Crawl/frisim! Här är en kurs med 10 platser, principen först till kvarn gäller vid anmälan.

Kursen vänder sig i första hand till dig som vill lära dig att simma Crawl/frisim och anser dig vara nybörjare på området.

Förkunskap är att du ska vara simkunnig (alltså inget krav på att du ska simma snabbt eller ha någon förkunskap av just Crawl).

Kursen ligger under helgen vecka 45, d.v.s. 9-11 november. Vi har under denna helg 4 stycken 2-timmars pass i bassäng (Eksjö simhall).

Tidsplan, med kursupplägg i stort:

Pass 1, fredag 9 november, kl 18:00-20:00. Vi lär oss allmänna grunder i simning att "simma med naturlagarna" i kroppens naturliga rörelsemönster, samt lär oss de viktigaste nycklarna i simning/Crawl.  
- Utdelning av ditt personliga kompendium som ingår i kursavgiften. Du får "läxa" att läsa om de 4 olika momenten i Crawl-draget.

Pass 2, lördag 10 november, kl 08:15-10:00. Vi repeterar fredagens grunder och lägger till ytterligare övningar.

Pass 3, lördag 10 november, kl 15:00-17:00. Vi fortsätter med Crawlövningar. En enklare individuell filmanalys, samt möjlighet att prova på utrustning.

Pass 4, söndag 11 november, kl 09:00-11:00. Vi går igenom dina individuella behov och vad som krävs för att nå dit du vill. Sedan avslutar vi med Öppetvatten tips, att tänka på inför t.ex. ett Triathlonlopp eller en Swimruntävling.

Pris: 1550 kr/deltagare, i detta ingår:

- sim-PT i grupp á 8 timmar,
- simhallshyra,
- enklare filmanalys,
- Sport Aspirations kompendie om nycklarna till vad som krävs för att lära sig grunderna i simning/Crawl.
- Vattenflaska
- 100 kr värdecheck till Pölder Sport i Nässjö. Vi har ett samarbete gällande utrustning till både Swimrun och för simning (triathlon).
- Rabattkod 20% till TYR, för simkläder/utrustning.

Max antal deltagare: 10 st. Principen först till kvarn gäller vid anmälan.

Det går såklart bra att ställa frågor om kursen via detta forum, eller att ringa till vår huvud instruktör Dick Jonzon (ansvarig för denna helg), 0736265621.

Anmälan sker via mail till: [dick@sportaspiration.com](mailto:dick@sportaspiration.com)

Du kommer då att få ett svar med bekräftelse på din anmälan och information om betalning. Din plats blir sedan bekräftad när inbetalning är gjord.