



Swim clinic Täby Sim | Fredag 5 april

Teknikutbildning | Filming & coaching

Tid & datum

Fredag 5 april

Tillfälle #1 kl. 18.00-19.00

Tillfälle #2 19.00-20.00 (öppnas upp om tillfälle #1 blir fullt)

Upplägg

Timmen består av två delmoment.

1) Filmning - två filmningar av valfritt simsätt.

1x50m (filmning sida ovan & under vatten samt start, från sida)

1x20m (filmning framifrån ovan & under vatten) .

Filmningen sker med professor Rein Haljands simvagn, genom flera GoPro-kameror för olika vinklar

2) Teknikträning - frisim

Prioritet minska motstånd samt ökad framåt drivande förmåga.

- Filmerna kommer att delas på Google Drive senast 48 h efter avslutat tillfälle.
- Deltagare kommer att få film inspelad med feedback från våra coacher på tre prioriterade utvecklingsområde. Senast 10 april skickas filmerna med feedback ut.
- 12 platser erbjuds vid varje tillfälle.

Målgrupper

Deltagare crawlkurs, vuxensim, masters, swimrunners, triathleter eller motsvarande nivå.

Kostnad

750 kr för de som deltar i någon av Täby sims vuxenverksamhet våren 2024.

950 kr för övriga (inträde till simhallen på 120 kr ingår i kostnaden).

Anmälan

Senast torsdag 4 april på länk: [Clinic 18.00-19.00](#) [Clinic 19.00-20.00](#) . OBS! Angiven kostnad på gruppen vid anmälan är 950 kr. Om du är berättigad rabatterat pris som deltagare i Täby sims vuxenverksamhet så gör vi en prisjustering i efterhand.

Efter din anmälan behöver du skicka ett mail till per.edelholm@tabysim.se där du anger din Google Drive mailadress.

Ansvarig

Per Edelholm per.edelholm@tabysim.se

Coacher

Daniel Ekberg

Calle Westberg

Swim clinics våren 2024

8 juni kommer vi att arrangera nästa Swim clinic.