

Goda exempel – Njurunda Simsällskap

Kombination av simidrotter

Njurunda Simsällskap har jobbat med att kombinera simidrotter på olika sätt; genom att arrangera simidrottskollo, genom simidrottslektioner för föreningens simmare i teknikgrupper samt genom att använda inslag från simidrotterna i simskolan.

Simidrottskollot har genomförts under augusti i flera år. Deltagarna på kollot har varit mellan 8-12 år gamla och har under en vecka fått testa på alla simidrotterna. Kollot har varit väldigt lyckat med cirka 40-50 deltagare per år. Föreningen har genomfört kollot tillsammans med kommunen som står för kostnaderna kring kollot och möjliggjort att kollot kunnat vara gratis för deltagarna. Första året tog föreningen hjälp av ledare från andra föreningar som kom till kollot och var ledare för konstsimm, simhopp och vattenpolo då de själva saknade erfarenhet från simidrotterna. Att ta hjälp av ledare som har erfarenhet och kompetens inom simidrotterna är något som Njurunda förespråkar varmt och ser som en nyckel till framgång.

Njurunda Simsällskap tipsar om att ett bra sätt för att börja jobba med simidrotterna i föreningen är att inledningsvis erbjuda det till befintliga grupper. Föreningen började med att erbjuda ett extra träningstillfälle per vecka där de aktiva fick träna olika simidrotter. Denna simidrottslektion har sedan utvecklats till att bli en simidrottsgrupp. Njurunda har sedan hösten 2019 en simidrottsgrupp som är öppen för alla att anmäla sig till. Vid senaste träningstillfället (februari 2020) tränade 26 barn tillsammans i denna grupp. Ett träningstillfälle för simidrottsgruppen är 60 minuter och börjar med en generell uppvärmning. Gruppen tränar två simidrotter per tillfälle med fokus på ett moment per simidrott. Föreningen upplever att detta upplägg fungerar bra och ger gruppen både variation och kvalitet i träningen.



Föreningen upplever att de inte har behov av särskilt mycket material för att bedriva denna nya träningsform. Vattenpolobollar, vattenpolomössor och eventuellt näsklämmor är det material de rekommenderar andra föreningar som vill göra liknande aktiviteter att börja med att köpa in. Njurunda Simsällskap berättar att det stöd de framförallt varit hjälpta av är utbildning, där ledarna i föreningen fått möjlighet att lära sig mer om simidrotterna.

Njurunda Simsällskap önskar er lycka till och hoppas att ni får lika roligt som de har!

För mer information och frågor kan du kontakta Utvecklingskonsulenten för Norrlands distrikt Johanna Stenberg på 010-476 53 21 eller på e-post johanna.stenberg@svensksimidrott.se.

