

Tomtehopp

Hoppuppvisningen Tomtehopp är en del av SK Poseidons Luciafirande söndag 12 december. På uppvisningen genomförs hoppen som strömhopp från kanten och alla övningarna tränas under de vanliga träningspassen före uppvisningen. Det är enkla övningar som alla hoppare klarar av! För att få riktig stämning kommer vi att släcka taklamporna medan bassängbelysningen är tänd, och så hoppar vi till tonerna av julmusik. Alla hoppar med tomteluvor på, och för de som vill går det även bra med lättare tomteklädsel.

Vem? Alla som tränar simhopp kan vara med!

Anmälan: anmäl dig genom att skicka ett mail till arvid@skposeidon.se senast måndag den 9 december.

Tid & utrustning: Samling kl. 17.30 ombytta till badkläder och med tomteluva och eventuell tomteklädsel i landträningsrummet vid evententrén. Vi går igenom alla hoppen och pratar om hur vi ska ställa upp oss när det blir dags. Någon sorts resårband behövs i tomteluvan så den sitter kvar på huvudet när man hoppar. Ingång för både er och publik sker genom Event Entrén.

Hopp:

Fothopp framåt i rak stil

Gumpplask framlänges/isanderinsittning

Delfindyk

Kullerbytta eller volt

Gumpplask baklänges från pikposition

Bomben baklänges

Skruven

Magplask



Frågor? Prata med din tränare.

Välkommen att vara med på en riktigt julig uppvisning!

(OBS! DET KOMMER KRÄVAS COVID PASS FÖR ALL PUBLIK UNDER SÖNDAG)