

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** Selungen  
**Sted:** Madlamark skole  
**Arrangør:** Stavanger Svømmeklubb  
**Kurstype:** Selungenmerket  
**Dato:** 31.08.2020 - 23.11.2020

**Hovedinstruktør:** Hanne Dahl, Oda Flesland, Stavanger SK Instruktør, Kayla Vågen, Sara Margrethe Hegre

**Bassengnavn:** Madlamark skole  
**Adresse:** Rappveien 17  
**Sted:** 4040 MADLAKROSSEN

**Kontaktperson:** Monica Martinsen  
**Mobil:** 41416062  
**Epost:** kurs@stavangersvømmeklubb.no

**Kurspris:** 1600,00 + medlemskontingent: 300,00

### Info:

Selungen er det fjerde og siste nivået i begynneropplæringen. Kurset bygger videre på pingvinkurset, og målene fra pingvin må være bestått før påmelding. Det vil si at barna skal kunne hoppe fra bassengkanten på dypet og svømme i pil med crawl beinspark, dreie rundt til rygg og svømme rygg beinspark. På selungen skal barna lære å skape fremdrift, og de blir introdusert for grunnleggende rygg og crawl svømming, samt stup. Bassengdybde er 90-150 cm og oppvarmet til ca 31 grader

### Kursdatoer:

Mandag 31 august 2020	18:55	-	19:35	Madlamark skole
Mandag 07 september 2020	18:55	-	19:35	Madlamark skole
Mandag 14 september 2020	18:55	-	19:35	Madlamark skole
Mandag 21 september 2020	18:55	-	19:35	Madlamark skole
Mandag 28 september 2020	18:55	-	19:35	Madlamark skole
Mandag 12 oktober 2020	18:55	-	19:35	Madlamark skole
Mandag 19 oktober 2020	18:55	-	19:35	Madlamark skole
Mandag 26 oktober 2020	18:55	-	19:35	Madlamark skole
Mandag 02 november 2020	18:55	-	19:35	Madlamark skole
Mandag 09 november 2020	18:55	-	19:35	Madlamark skole
Mandag 16 november 2020	18:55	-	19:35	Madlamark skole
Mandag 23 november 2020	18:55	-	19:35	Madlamark skole