

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** Delfin  
**Sted:** Hetlandshallen  
**Arrangør:** Stavanger Svømmeklubb  
**Kurstype:** Delfinmerket  
**Dato:** 26.01.2021 - 11.05.2021

**Hovedinstruktør:** Stavanger SK Instruktør, Benedikte Småvik, Mahdi Wahidi, Kristina Iversen

**Bassengnavn:** Hetlandshallen  
**Adresse:** Skolevollen 15  
**Sted:** 4017 STAVANGER

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

**Kurspris:** 2000,00 + medlemskontingent: 300,00

### Info:

Delfin er Stavanger Svømmeklubbs syvende nivå i svømmeopplæringen, og det tredje nivået i den videregående svømmeopplæringen. Kurset bygger videre på Sjøløvekurset, og dette kurset må være bestått ved påmelding til Delfinkurset. På Delfin-nivået har man fokus på å lære teknikk i bryst og butterfly. Fra Sjøløve-nivået har deltakerne fått erfaring med delfinbevegelsen, som kjennetegner både bryst og butterfly. På dette nivået skal deltakerne få mer kjennskap med svømmeteknikkene i bryst og butterfly slik at de mestrer disse grovkoordinert. I tillegg repetisjon fra tidligere nivåer. Læringsmål Kunne svømme bryst og butterfly grovkoordinert. Bassenget på Hetland holder en temperatur på ca 28 grader. Bassenget er 90-320 cm dypt.

### Kursdatoer:

Tirsdag 26 januar 2021	17:45 - 18:30	Hetlandshallen
Tirsdag 02 februar 2021	17:45 - 18:30	Hetlandshallen
Tirsdag 09 februar 2021	17:45 - 18:30	Hetlandshallen
Tirsdag 16 februar 2021	17:45 - 18:30	Hetlandshallen
Tirsdag 23 februar 2021	17:45 - 18:30	Hetlandshallen
Tirsdag 09 mars 2021	17:45 - 18:30	Hetlandshallen
Tirsdag 16 mars 2021	17:45 - 18:30	Hetlandshallen
Tirsdag 23 mars 2021	17:45 - 18:30	Hetlandshallen
Tirsdag 06 april 2021	17:45 - 18:30	Hetlandshallen
Tirsdag 13 april 2021	17:45 - 18:30	Hetlandshallen
Tirsdag 20 april 2021	17:45 - 18:30	Hetlandshallen
Tirsdag 27 april 2021	17:45 - 18:30	Hetlandshallen
Tirsdag 04 mai 2021	17:45 - 18:30	Hetlandshallen
Tirsdag 11 mai 2021	17:45 - 18:30	Hetlandshallen