

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** Småbarn Elias  
**Sted:** Nautilus Eiganes  
**Arrangør:** Stavanger Svømmeklubb  
**Kurstype:** Småbarnssvømming, Elias  
**Dato:** 14.10.2020 - 16.12.2020

**Hovedinstruktør:** Angela Sigvaldsen, Stavanger SK Instruktør

**Bassengnavn:** Nautilus Eiganes  
**Adresse:** Bretlandsgata 31  
**Sted:** 4009 STAVANGER

**Kontaktperson:** Monica  
**Telefon:** 51293060  
**Epost:** kurs@stavangersvommeclubb.no

**Kurspris:** 1500,00 + medlemskontingent: 300,00

### Info:

Svømming for småbarn, 3-5 år sammen med foreldre. Elias - Nivå 2. Kurset krever følgende forkunnskaper. -Dra seg langs bassengkanten -Flyte på ryggen, med minimal støtte, foresatt/instruktør teller til 5 (5 sek.) -Dykke hele hodet under vann og hente en gjenstand med hendene. -Svømme en kroppslengde med beinspark -Hoppe uti - komme seg opp til overflaten - legge seg på ryggen for å hente luft og - komme seg tilbake til utgangspunktet, med minimal støtte. Læringsmål: -Flyte avslappet/kontrollert på mage og rygg -Rotere fra rygg til mage -Dykke ned og svømme mellom beina til en foresatt eller gjennom en synkering -Fraspark fra kanten i linje/strak kropp -Sittestup - gli i linje/strak kropp - svøm med crawlbeinspark -Henge i kanten - fraspark på ryggen med beinspark - rotere over på magen -Hoppe/stupe uti - komme seg opp til overflaten - flyte på ryggen - rotere over på magen - komme seg til kanten - klatre opp på kanten En voksen kan være i vannet med barnet under kurstiden.

### Kursdatoer:

Onsdag 14 oktober 2020	18:00	-	18:30	Nautilus Eiganes
Onsdag 21 oktober 2020	18:00	-	18:30	Nautilus Eiganes
Onsdag 28 oktober 2020	18:00	-	18:30	Nautilus Eiganes
Onsdag 04 november 2020	18:00	-	18:30	Nautilus Eiganes
Onsdag 11 november 2020	18:00	-	18:30	Nautilus Eiganes
Onsdag 18 november 2020	18:00	-	18:30	Nautilus Eiganes
Onsdag 25 november 2020	18:00	-	18:30	Nautilus Eiganes
Onsdag 02 desember 2020	18:00	-	18:30	Nautilus Eiganes
Onsdag 09 desember 2020	18:00	-	18:30	Nautilus Eiganes
Onsdag 16 desember 2020	18:00	-	18:30	Nautilus Eiganes