

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Småbarn Elias
Sted: Nautilus Eiganes
Arrangør: Stavanger Svømmeklubb
Kurstype: Småbarnssvømming, Elias
Dato: 02.01.2021 - 27.03.2021

Hovedinstruktør: Stavanger SK Instruktør, Angela Sigvaldsen

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

Kontaktperson: Monica
Telefon: 51293060
Epost: kurs@stavangersvømmeklubb.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:

Lørdag 02 januar 2021	13:15 - 13:45	Nautilus Eiganes
Lørdag 30 januar 2021	13:15 - 13:45	Nautilus Eiganes
Lørdag 06 februar 2021	13:15 - 13:45	Nautilus Eiganes
Lørdag 13 februar 2021	13:15 - 13:45	Nautilus Eiganes
Lørdag 20 februar 2021	13:15 - 13:45	Nautilus Eiganes
Lørdag 27 februar 2021	13:15 - 13:45	Nautilus Eiganes
Lørdag 06 mars 2021	13:15 - 13:45	Nautilus Eiganes
Lørdag 13 mars 2021	13:15 - 13:45	Nautilus Eiganes
Lørdag 20 mars 2021	13:15 - 13:45	Nautilus Eiganes
Lørdag 27 mars 2021	13:15 - 13:45	Nautilus Eiganes