

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Artistisk svømming
Sted: Frogner skole og kultursenter
Arrangør: Sørumsand IF
Kurstype: Synkron Stjerne 1
Dato: 14.01.2026 - 13.05.2026

Hovedinstruktør: Elisabeth Rinden, Eira Bringsrud Svensen, Kristine Margrethe Norbakken

Bassengnavn: Frogner skole og kultursenter
Sted: 2016 FROGNER

Kontaktperson: Elisabeth Rinden
Telefon: 90088591
Epost: svomming@sif.no

Kurspris: 1200,00

Info:

Stjerne 1 Forkunnskap: godkjent Selungemerkekrav: Stupe uti på dypt vann ? svømme 12,5 meter på magen ? skifte retning ? svømme 2-3 meter mot startstedet ? stoppe ? flyte i 30 sekunder ? svømme på ryggen tilbake til utgangspunktet. Kurset skal gi deltakeren ferdigheter til å utføre grunnleggende øvelser liggende på ryggen i vannet, blant annet scullinger, kroppsposisjoner og figurer, samt enkel koreografi. Stjerne 2 Forkunnskap: Bestått Stjerne 1 Stjerne 2 tar for seg de grunnleggende posisjonene og scullingene som utføres på magen, og lærer seg også vekseltak (eggbeater) og fortsetter med enkel koreografi.

Kursdatoer:

Onsdag 14 januar 2026	19:00 - 20:30	Frogner skole og kultursenter
Onsdag 21 januar 2026	19:00 - 20:30	Frogner skole og kultursenter
Onsdag 28 januar 2026	19:00 - 20:30	Frogner skole og kultursenter
Onsdag 04 februar 2026	19:00 - 20:30	Frogner skole og kultursenter
Onsdag 11 februar 2026	19:00 - 20:30	Frogner skole og kultursenter
Onsdag 25 februar 2026	19:00 - 20:30	Frogner skole og kultursenter
Onsdag 04 mars 2026	19:00 - 20:30	Frogner skole og kultursenter
Onsdag 11 mars 2026	19:00 - 20:30	Frogner skole og kultursenter
Onsdag 18 mars 2026	19:00 - 20:30	Frogner skole og kultursenter
Onsdag 25 mars 2026	19:00 - 20:30	Frogner skole og kultursenter
Onsdag 08 april 2026	19:00 - 20:30	Frogner skole og kultursenter
Onsdag 15 april 2026	19:00 - 20:30	Frogner skole og kultursenter
Onsdag 22 april 2026	19:00 - 20:30	Frogner skole og kultursenter
Onsdag 29 april 2026	19:00 - 20:30	Frogner skole og kultursenter
Onsdag 06 mai 2026	19:00 - 20:30	Frogner skole og kultursenter
Onsdag 13 mai 2026	19:00 - 20:30	Frogner skole og kultursenter