

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Selungen Lillebasseng del1 torsdager 17.15-17.45
Sted: Stjørdal Svømmehall
Arrangør: Stjørdals-Blink
Kurstype: Selungenmerket
Dato: 12.03.2026 - 04.06.2026

Hovedinstruktør: Sofie Folvik

Adresse: Gymnasgata 3B
Sted: 7500 STJØRDAL

Kontaktperson: Betine Solli
Epost: svømmekurs.blink@gmail.com

Kurspris: 1350,00

Info:

SELUNGEN del1, i lillebassenget for barn som ikke er klare for selungen i storebassenget enda. Etterhvert i kurset vil man være innom storebassenget og øve litt i dypere vann på det man har lært. Man må stort sett belage seg på å ta selungen i storebassenget neste kursrunde for å bestå selungen. 2-3stk instruktører Sofie, Anna og Ella. For å gå på selungen kurs må barnet kunne flyte på magen og ryggen i pil med crawlbeinspark ca 8-10m. Selungen-nivået fokuserer på kjernefunksjonen 'Fremdrift', som innebærer at man skaper fremdrift i vannet ved hjelp av arm- og beinbevegelser. Målet er å nytte motstandskraften i vannet slik at bevegelsene fører til fremdrift. Læringsmål: 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. Praktisk info:- Kurset går over 10 kursdager en dag i uken.- Hver økt varer 30 minutter.- Møt opp litt før oppsatt tid, slik at barna har skiftet og sitter klare på tribunen ved bassenget når tiden er der (garderoben åpner 15 min før kursstart).- Det er IKKE lov å bade alene uten instruktør før kurset starter, barnet må sitte og vente på tribunen til instruktør henter dem.- Undervisningen inne i hallen starter på oppsatt tid og varer i 30 minutter. - Foreldre kan følge barnet i garderobe/svømmehall, men vi ønsker at de sitter på tribunen.- Er barnet syk skal dere ikke møte opp på trening. - Kurset avsluttes med prøve og merke på siste kurskveld. Alle barn får tildelt kursmerket uansett om kurset er bestått eller må tas en gang til. Kurset er bestått når barnet kan alle delmål.- Selunge kurset har mye innhold og må som oftest tas flere ganger. NB: Alle som skal gå kurs må betale årlig medlemskap i Stjørdals-Blink svømming: <https://medlemskap.nif.no>

Kursdatoer:

Torsdag 12 mars 2026	17:15 - 17:45	Stjørdal Svømmehall
Torsdag 19 mars 2026	17:15 - 17:45	Stjørdal Svømmehall
Torsdag 26 mars 2026	17:15 - 17:45	Stjørdal Svømmehall
Torsdag 16 april 2026	17:15 - 17:45	Stjørdal Svømmehall
Torsdag 23 april 2026	17:15 - 17:45	Stjørdal Svømmehall
Torsdag 30 april 2026	17:15 - 17:45	Stjørdal Svømmehall
Torsdag 07 mai 2026	17:15 - 17:45	Stjørdal Svømmehall
Torsdag 21 mai 2026	17:15 - 17:45	Stjørdal Svømmehall
Torsdag 28 mai 2026	17:15 - 17:45	Stjørdal Svømmehall
Torsdag 04 juni 2026	17:15 - 17:45	Stjørdal Svømmehall