

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Sommerkurs Sel kl.10.00-11.00 24-26, 29-30juni
Sted: Stjørdal Svømmehall
Arrangør: Stjørdals-Blink
Kurstype: Selmerket
Dato: 24.06.2026 - 30.06.2026

Hovedinstruktør: Betine Solli

Adresse: Gymnasgata 3B
Sted: 7500 STJØRDAL

Kontaktperson: Betine Solli
Telefon: 48121530
Epost: svømmekurs.blink@gmail.com

Kurspris: 1350,00

Info:

SOMMERKURS SEL 24,25,26,29,30juni kl 10.00-11.00.Kurset foregår kun i storbassenget.For å begynne på Sel må barnet kunne svømme crawl m/pust til siden 25m. Og kunne svømme rygg ca 15m.Kurset har flere instruktører.Instruktør: Betine + 2stk hjelpeinstruktører.På Sel-nivået har man fokus på svømmeartene crawl og rygg. Disse svømmeartene har deltakerne lært grovkoordinert på den grunnleggende svømmeopplæringen. På dette nivået tar vi et steg videre, og arbeider med øvelser som gjør at deltakerne skal kunne svømme crawl og rygg finkoordinert. Vi starter også å øve på glistup, ryggstart og saltovendinger.Læringsmål:Kunne svømme crawl og rygg finkoordinert med en saltovending 50m sammenhengende.Praktisk info:- Sommerkurset går over 5 kursdager.- Totalt 60min hver dag fordelt på: Økt 1 25min, 10min pause hvor vi serverer frukt, økt2 25min.- Møt opp litt før oppsatt tid, slik at barna har skiftet og sitter klare på tribunen ved bassenget når tiden er der, vent ved tribuneplassene nærmest vinduene.- Foreldre kan følge barnet i garderobe/svømmehall, men vi ønsker at de sitter på tribunen.- Hvis barnet lager uro og ikke hører etter instruktør etter 2 advarsler blir barnet satt på bassengkanten i 2min. De største kan bli sendt ned i garderoben. Dette er for de andre kursdeltagernes sikkerhet, og for at instruktør skal ha oversikt over situasjonen. Ved gjentatte ganger skal instruktør informere foreldre/foresatte hvis dette skjer.- 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 delmålene til kursnivået.- Sel kurset har mye innhold og må som oftest tas flere ganger før læringsmålet er bestått.- Barna på Sel må ha svømmebriller, barna svømmer nå en god del lengder.

Kursdatoer:

Onsdag 24 juni 2026	10:00	-	11:00	Stjørdal Svømmehall
Torsdag 25 juni 2026	10:00	-	11:00	Stjørdal Svømmehall
Fredag 26 juni 2026	10:00	-	11:00	Stjørdal Svømmehall
Mandag 29 juni 2026	10:00	-	11:00	Stjørdal Svømmehall
Tirsdag 30 juni 2026	10:00	-	11:00	Stjørdal Svømmehall