

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Hvalmerket 1E
Sted: Brekstad
Arrangør: Ørland SK
Kurstype: Hvalmerket
Dato: 08.01.2018 - 07.02.2018

Hovedinstruktør: Yared Kifle

Bassengnavn: Ørlandshallen
Sted: 7129 BREKSTAD

Kontaktperson: Malin Glørstad
Mobil: 41842608
Epost: malinglorstad@hotmail.com

Kurspris: 650,00 + medlemskontingent: 100,00

Info:

Hvalmerkekursene fokuserer på kjernefunksjonen 'Dykke', som innebærer at man skal kunne dykke kroppen under vann. For å lære å svømme må eleven kunne oppholde seg under vann - dykke, og orientere seg der. Dette innebærer også at man kan kontrollere pusting: puste inn - dykke under - se og orientere seg - komme opp - puste ut og inn. Læringsmål Kombinere hopp fra bassengkanten - dykke - orientere seg under vann - hente gjenstander til overflaten.

Kursdatoer:

Mandag 08 januar 2018	16:30	-	17:10	Brekstad
Onsdag 10 januar 2018	16:30	-	17:10	Brekstad
Mandag 15 januar 2018	16:30	-	17:10	Brekstad
Onsdag 17 januar 2018	16:30	-	17:10	Brekstad
Mandag 22 januar 2018	16:30	-	17:10	Brekstad
Onsdag 24 januar 2018	16:30	-	17:10	Brekstad
Mandag 29 januar 2018	16:30	-	17:10	Brekstad
Onsdag 31 januar 2018	16:30	-	17:10	Brekstad
Mandag 05 februar 2018	16:30	-	17:10	Brekstad
Onsdag 07 februar 2018	16:30	-	17:10	Brekstad