

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Skilpaddemerket 1D
Sted: Brekstad
Arrangør: Ørland SK
Kurstype: Skilpaddemerket
Dato: 08.01.2018 - 07.02.2018

Hovedinstruktør: Tale Hovde

Bassengnavn: Ørlandshallen
Sted: 7129 BREKSTAD

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

Kurspris: 800,00 + medlemskontingent: 100,00

Info:

Skilpaddekursene fokuserer på kjernefunksjonen 'Flyte', som innebærer at man opplever oppdriften i vannet. Den bevisste opplevelsen av at vannet 'bærer' kroppen er helt sentral i svømmeopplæringen. Flytingen påvirkes av kroppens holdning, og ikke minst pusting. Forutsetningen for å flyte er at mest mulig av kroppen er under vann. Derfor følger flyting etter dykking. Læringsmål Flyte som en pil på magen og på ryggen, med armene strukket frem, i minst 15 sekunder på hver side.

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