

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Hvalmerket 1F
Sted: Brekstad
Arrangør: Ørland SK
Kurstype: Hvalmerket
Dato: 26.02.2018 - 21.03.2018

Hovedinstruktør: Krzysztof Niemira, Tale Hovde

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 26 februar 2018	17:10	-	17:50	Brekstad
Onsdag 28 februar 2018	17:10	-	17:50	Brekstad
Mandag 05 mars 2018	17:10	-	17:50	Brekstad
Onsdag 07 mars 2018	17:10	-	17:50	Brekstad
Mandag 12 mars 2018	17:10	-	17:50	Brekstad
Onsdag 14 mars 2018	17:10	-	17:50	Brekstad
Mandag 19 mars 2018	17:10	-	17:50	Brekstad
Onsdag 21 mars 2018	17:10	-	17:50	Brekstad