

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Skilpaddemerket 1E
Sted: Brekstad
Arrangør: Ørland SK
Kurstype: Skilpaddemerket
Dato: 26.02.2018 - 21.03.2018

Hovedinstruktør: Yared Kifle , Tale Hovde

Bassengnavn: Ørlandshallen
Sted: 7129 BREKSTAD

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

Kurspris: 650,00 + 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 26 februar 2018	16:30	-	17:10	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