

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Pingvinmerket 1A
Sted: Brekstad
Arrangør: Ørland SK
Kurstype: Pingvinmerket
Dato: 26.02.2018 - 21.03.2018

Hovedinstruktør: Yared Kifle
Instruktør: Ingrid Presthus Johansen

Bassengnavn: Ørlandshallen
Sted: 7129 BREKSTAD

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

Kurspris: 650,00 + medlemskontingent: 100,00

Info:

Pingvinkursene fokuserer på kjernefunksjonen 'Gli', som innebærer at man flyter i bevegelse, enten under vann eller i overflaten. Det gir eleven mulighet til å erfare vannets motstandskraft. Å gli forutsetter at eleven kan holde pusten og flyte. Pingvinmerket kommer etter skilpaddekurset. Læringsmål: Kombinere aktivitetene hoppe - flyte opp - innta linjeholdning på magen i vannflaten - gjøre crawlbeinspark med armene strukket frem - dreie over på ryggen - gjøre beinspark i linjeholdning og puste.

Kursdatoer:

Mandag 26 februar 2018	17:10	-	17:50	Brekstad
Onsdag 28 februar 2018	16:30	-	17:10	Brekstad
Mandag 05 mars 2018	16:30	-	17:10	Brekstad
Onsdag 07 mars 2018	16:30	-	17:10	Brekstad
Mandag 12 mars 2018	16:30	-	17:10	Brekstad
Onsdag 14 mars 2018	16:30	-	17:10	Brekstad
Mandag 19 mars 2018	16:30	-	17:10	Brekstad
Onsdag 21 mars 2018	16:30	-	17:10	Brekstad