

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Vannmerket
Sted: Brekstad
Arrangør: Ørland SK
Kurstype: Vannmerket
Dato: 10.09.2018 - 17.10.2018

Hovedinstruktør: Yared Kifle
Instruktør: Krzysztof Niemira

Bassengnavn: Ørlandshallen
Sted: 7129 BREKSTAD

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

Kurspris: 800,00 + medlemskontingent: 100,00

Info:

Kurset fokuserer på de grunnleggende øvelsene for vanntilvenning. Kurset er for barn i alderen 4-7 år, det kreves ingen forkunnskaper. Det er på dette kurset man skaper grunnlaget for læring av de fire kjernefunksjonene 'Dykke', 'Flyte', 'Gli' og 'Fremdrift'. Læringsmål: 1. 'Frakte' et svømmebrett som ligger i vannflaten gjennom bevegelser med armene, men uten å berøre det. Eleven må frakte brettet minst frem meter uten å berøre det. 2. Stå i hoftedypt vann og la en partner sprute vann på seg. Det er lov å beskytte seg med armene, men ikke å snu seg vekk. Eleven må la seg sprute på i minst 15 sekunder, og hendene skal ikke holdes foran ansiktet.

Kursdatoer:

Mandag 10 september 2018	16:30	-	17:05	Brekstad
Onsdag 12 september 2018	16:30	-	17:05	Brekstad
Mandag 17 september 2018	16:30	-	17:05	Brekstad
Onsdag 19 september 2018	16:30	-	17:05	Brekstad
Mandag 24 september 2018	16:30	-	17:05	Brekstad
Onsdag 26 september 2018	16:30	-	17:05	Brekstad
Mandag 01 oktober 2018	16:30	-	17:05	Brekstad
Onsdag 03 oktober 2018	16:30	-	17:05	Brekstad
Mandag 15 oktober 2018	16:30	-	17:05	Brekstad
Onsdag 17 oktober 2018	16:30	-	17:05	Brekstad