

Norges Svømmeskole - Kursinfo

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

Hovedinstruktør: Krzysztof Niemira
Instruktør: Ingrid Presthus Johansen

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 10 september 2018	17:15	-	17:50	Brekstad
Onsdag 12 september 2018	17:15	-	17:50	Brekstad
Mandag 17 september 2018	17:15	-	17:50	Brekstad
Onsdag 19 september 2018	17:15	-	17:50	Brekstad
Mandag 24 september 2018	17:15	-	17:50	Brekstad
Onsdag 26 september 2018	17:15	-	17:50	Brekstad
Mandag 01 oktober 2018	17:15	-	17:50	Brekstad
Onsdag 03 oktober 2018	17:15	-	17:50	Brekstad
Mandag 15 oktober 2018	17:15	-	17:50	Brekstad
Onsdag 17 oktober 2018	17:15	-	17:50	Brekstad