

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Skilpaddekurs
Sted: Alta
Arrangør: Alta SK
Kurstype: Skilpaddemerket
Dato: 09.02.2023 - 11.05.2023

Bassengnavn: Nordlysbadet
Adresse: Postboks 1412
Sted: 9506 ALTA

Kontaktperson: LivKarin Søvik Johnsen
Mobil: 90850729
Epost: Post@altask.no

Kurspris: 1000,00

Info:

Kurset foregår i Nordlysbadet, 10 kursdager, torsdager 17.45-18.15, kurset følger skoleruta. Barna er i vannet med instruktørene. Nordlysbadet ønsker at foreldre/foresatte er i våtkafeen under kurs, men dersom barnet er usikkert går det fint om foreldre/foresatte er på kanten til barnet føler seg tryggere. Skilpadde-nivået 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. Kursstige i Alta svømmeklubb: Hvalkurs Skilpaddekurs Pingvinkurs Selungekurs Selkurs Etter selkurset kan barnet begynne på ordinær svømmetrening i klubben.

Kursdatoer:

Torsdag 09 februar 2023	17:45	-	18:15	Alta
Torsdag 16 februar 2023	17:45	-	18:15	Alta
Torsdag 02 mars 2023	17:45	-	18:15	Alta
Torsdag 09 mars 2023	17:45	-	18:15	Alta
Torsdag 23 mars 2023	17:45	-	18:15	Alta
Torsdag 30 mars 2023	17:45	-	18:15	Alta
Torsdag 13 april 2023	17:45	-	18:15	Alta
Torsdag 20 april 2023	17:45	-	18:15	Alta
Torsdag 27 april 2023	17:45	-	18:15	Alta
Torsdag 04 mai 2023	17:45	-	18:15	Alta
Torsdag 11 mai 2023	17:45	-	18:15	Alta