

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Selungekurs
Sted: Alta
Arrangør: Alta SK
Kurstype: Selungenmerket
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 18.15-18.45, kurset følger skoleruta. Barna er i vannet med instruktørene. Nordlysbadet ønsker at foreldre/foresatte er i våkafen under kurs, men dersom barnet er usikkert går det fint om foreldre/foresatte er på kanten til barnet føler seg tryggere. Selungen-nivået fokuserer på kjernefunksjonen 'Fremdrift', som innebærer at man skaper fremdrift i vannet ved hjelp av arm- og beinbevegelser. Målet er å nytte motstandskraften i vannet slik at bevegelsene fører til fremdrift. Læringsmål: Stupe ut i på dypt vann - svømme 12,5 meter på magen - skifte retning - svømme 2-3 meter mot startstedet - stoppe - flyte i 30 sekunder - svømme på ryggen tilbake til utgangspunktet. Kursstige i Alta svømmeklubb: Hvalkurs, Skilpaddekurs, Pingvinkurs, Selungekurs, Selkurs. Etter selkurset kan barnet begynne på ordinær svømmetrening i klubben.

Kursdatoer:

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