

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** Skilpadde onsdager  
**Sted:** Skavanger Skole  
**Arrangør:** Bergkameratene  
**Kurstype:** Skilpaddemerket  
**Dato:** 02.09.2009 - 09.12.2009

**Hovedinstruktør:** Annette Skogmo

**Bassengnavn:** Skavanger Skole  
**Adresse:** Dyrgravvn. 5  
**Sted:** 3617 KONGSBERG

**Epost:** bksvom@gmail.com

**Kurspris:** 1050,00  
**Pris ved søskenmoderasjon:** 900,00

### Info:

Den andre kjernefunksjonen er 'flyte'. 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. I den videre progresjonen må pustingen være situasjonstilpasset, en bevisst inn- og utpust, eller å holde pusten. Det tillater en målrettet progresjon av opphold under vann.

### Kursdatoer:

Onsdag 02 september 2009	18:00	-	18:45	Skavanger Skole
Onsdag 09 september 2009	18:00	-	18:45	Skavanger Skole
Onsdag 16 september 2009	18:00	-	18:45	Skavanger Skole
Onsdag 23 september 2009	18:00	-	18:45	Skavanger Skole
Onsdag 07 oktober 2009	18:00	-	18:45	Skavanger Skole
Onsdag 14 oktober 2009	18:00	-	18:45	Skavanger Skole
Onsdag 21 oktober 2009	18:00	-	18:45	Skavanger Skole
Onsdag 28 oktober 2009	18:00	-	18:45	Skavanger Skole
Onsdag 04 november 2009	18:00	-	18:45	Skavanger Skole
Onsdag 11 november 2009	18:00	-	18:45	Skavanger Skole
Onsdag 18 november 2009	18:00	-	18:45	Skavanger Skole
Onsdag 25 november 2009	18:00	-	18:45	Skavanger Skole
Onsdag 02 desember 2009	18:00	-	18:45	Skavanger Skole
Onsdag 09 desember 2009	18:00	-	18:45	Skavanger Skole