

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Lørdag Vanntilvenning 2
Sted: Nannestad
Arrangør: Nannestad IL
Kurstype: Vannmerket
Dato: 25.11.2023 - 27.01.2024

Hovedinstruktør: Vår Granhaug
Instruktør: Andreas Brevik, Sigmund Nordskog

Bassengnavn: Nannestad svømmehall
Adresse: Smedstuvegen 6
Sted: 2030 NANNESTAD

Kontaktperson: Vibeke Voksøy
Epost: svømmeskole@nannestadil.no

Kurspris: 1200,00
Pris ved søskenmoderasjon: 960,00

Info:

Vannmerkekursene fokuserer på de grunnleggende øvelsene for vanntilvenning. Kurset er for elever som ikke har noen erfaring i vann tidligere og er litt utrygge i vann. Krav:-Alder over 4 år.-En av foresatte skal være med i vannet på dette kurset!Badehette er påbudt i Nannestad svømmehall.Det er på dette kurset man skaper grunnlaget for læring av de fire kjernefunksjonene "Dykke", "Flyte", "Gli" og "Fremdrift".Etter endt kurs skal elevene beherske følgende testøvelser: 1. "Frakte" et svømmebrett som ligger i vannflaten gjennom bevegelser med armene, men uten å berøre det. Eleven må frakte brettet minst fem 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!Vi anbefaler ikke bruk av svømmebriller på dette kurset.

Kursdatoer:

Lørdag 25 november 2023	08:50	-	09:20	Nannestad
Lørdag 02 desember 2023	08:50	-	09:20	Nannestad
Lørdag 09 desember 2023	08:50	-	09:20	Nannestad
Lørdag 16 desember 2023	08:50	-	09:20	Nannestad
Lørdag 06 januar 2024	08:50	-	09:20	Nannestad
Lørdag 13 januar 2024	08:50	-	09:20	Nannestad
Lørdag 20 januar 2024	08:50	-	09:20	Nannestad
Lørdag 27 januar 2024	08:50	-	09:20	Nannestad