

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Sel 4
Sted: Frogner skole og kultursenter
Arrangør: Sørumsand IF
Kurstype: Selmerket
Dato: 10.09.2024 - 03.12.2024

Hovedinstruktør: Helene Ellingsen
Instruktør: Andrea Granaas, Eira Bringsrud Svensen, Ane Rødal Larsen, Madeleine Skotte, Tilde Amalie Høgstad

Bassengnavn: Frogner skole og kultursenter
Sted: 2016 FROGNER

Kontaktperson: Elisabeth Rinden
Telefon: 90088591
Epost: svømming@sif.no

Kurspris: 1000,00

Info:

LæringsmålKunne svømme crawl og rygg på et videregående nivåKunne varsle om hjelp (1-1-3), benytte «forlenget arm» og kaste redningsline/livbøye DelmålKunne, etter fraspark fra veggen, utføre 10m sculling på mage med hendene foran hodet, og deretter rotere over til ryggliggende, for å gjøre 10m sculling på rygg med hendene ved hoftaKunne svømme 10m «supermann» på høyre side, rotere ved hjelp av ett armtak, og deretter svømme 10m «super-mann» på venstre sideKunne, etter fraspark fra veggen, svømme 25m crawl «overlapp» med plate/ring/nuddel (flytepinne/pølse), med pustingKunne, etter fraspark fra veggen, svømme 25m crawl, ta en saltovending, med fraspark på ryggenKunne svømme 25m rygg hvor fremdriftsfasen utføres med «engletak» (taket utføres som når man lager engler i snøen), framføring over vannKunne utføre en ryggstart, gli under vann, svømme 10m rygg beinspark, og deretter 10m ryggsvømmingKunne utføre en åpen vending i rygg og crawl, hvor man svømmer minimum 5m inn mot vegg og 5m ut fra vegg i god linjeholdningKunne stupe fra stående stilling, svømme 25m crawl, ta en saltovending, og deretter svømme 25m ryggKunne varsle om hjelp (1-1-3), dykke til bunnen (min 1,5m), bruke forlenget arm («reach») og kaste rednings-line/livbøye («throw»)

Kursdatoer:

Tirsdag 10 september 2024	18:30 - 19:00	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 17 september 2024	18:30 - 19:00	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 24 september 2024	18:30 - 19:00	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 08 oktober 2024	18:30 - 19:00	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 15 oktober 2024	18:30 - 19:00	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 22 oktober 2024	18:30 - 19:00	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 29 oktober 2024	18:30 - 19:00	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 05 november 2024	18:30 - 19:00	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 12 november 2024	18:30 - 19:00	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 19 november 2024	18:30 - 19:00	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 26 november 2024	18:30 - 19:00	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 03 desember 2024	18:30 - 19:00	Frogner skole og kultursenter