

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Sjøløve 5
Sted: Frogner skole og kultursenter
Arrangør: Sørumsand IF
Kurstype: Sjøløvemerket
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 utføre bryst- og butterflybevegelsen (delfinbevegelsen)Kunne utføre overlevelsesflyting og H.E.L.P.-stillingen (flyteteknikk i kaldt vann, med redningsvest) DelmålKunne svømme 10m brystbeinspark med fotbladene vinklet ut (med plate eller annet flytemiddel)Kunne svømme 10m brystarmtak med pusting (med nuddel/flytepinne/pølse under brystet)Kunne svømme 15m bryst, med gli mellom armtak og beinsparkKunne utføre 10m delfinbevegelse på mage i vannflaten, med armer langs siden og strukket foran hodetKunne svømme 10m en-arms butterfly med 4 butterflybeinspark pr armtak (syklus)Kunne utføre åpen vending i bryst, hvor man svømmer minimum 5m inn mot vegg og 5m ut fra vegg i god linje-holdningKunne utføre overlevelsesflyting på rygg og bryst, samt H.E.L.P.-stillingen (flyteteknikk i kaldt vann, med redningsvest). Kunne varsle om hjelp (1-1-3).

Kursdatoer:

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