

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** Delfin 3  
**Sted:** Frogner skole og kultursenter  
**Arrangør:** Sørumsand IF  
**Kurstype:** Delfinmerket  
**Dato:** 10.09.2024 - 03.12.2024

**Hovedinstruktør:** Helene Ellingsen  
**Instruktør:** Andrea Granaas, Ane Rødal Larsen, Eira Bringsrud Svensen, 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 bryst og butterfly grovkoordinertKunne svømme med klær og trå vannet DelmålKunne utføre 8 butterflybeinspark under vann med god linjeholdningKunne utføre 3 butterflybeinspark under vann for deretter å svømme butterfly uten pust, totalt 10mKunne svømme 15m brystbeinspark med delfinbevegelse, hvor fotbladene er vinklet ut gjennom hele sparket (med plate eller annet flytemiddel)Kunne svømme 25m bryst med delfinbevegelse, grovkoordinertKunne trå vannet i 30sek, med hodet over vannet.Kunne svømme 25m med klær (skjorte og bukse), stoppe og kle av seg på dypt vann. 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