

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Selungen onsdag
Sted: Sivdammen
Arrangør: Bryne SK
Kurstype: Selungenmerket
Dato: 04.09.2024 - 27.11.2024

Hovedinstruktør: Una Gjengedal Gåsland, Ida Hognestad Liland, Oskar Ur Fotland

Bassengnavn: Sivdamsenteret
Adresse: Røyrvika
Sted: 4340 BRYNE

Kontaktperson: Mette Oseland
Mobil: 48299997
Epost: kurs@brynesymjeklubb.no

Kurspris: 1450,00 + medlemskontingent: 100,00

Info:

Selungen-nivået fokuserer på kjernefunksjonen 'Fremdrift', som innebærer at man skaper fremdrift i vannet ved hjelp av arm- og beinbevegelser. Målet er å nytte motstandskraften i vannet slik at bevegelsene fører til fremdrift. Læringsmål: Stupe uti på dypt vann - svømme 12,5 meter på magen - skifte retning - svømme 2-3 meter mot startstedet - stoppe - flyte i 30 sekunder - svømme på ryggen tilbake til utgangspunktet.

Kursdatoer:

Onsdag 04 september 2024	17:30	-	18:00	Sivdammen
Onsdag 11 september 2024	17:30	-	18:00	Sivdammen
Onsdag 18 september 2024	17:30	-	18:00	Sivdammen
Onsdag 25 september 2024	17:30	-	18:00	Sivdammen
Onsdag 02 oktober 2024	17:30	-	18:00	Sivdammen
Onsdag 16 oktober 2024	17:30	-	18:00	Sivdammen
Onsdag 23 oktober 2024	17:30	-	18:00	Sivdammen
Onsdag 30 oktober 2024	17:30	-	18:00	Sivdammen
Onsdag 06 november 2024	17:30	-	18:00	Sivdammen
Onsdag 13 november 2024	17:30	-	18:00	Sivdammen
Onsdag 20 november 2024	17:30	-	18:00	Sivdammen
Onsdag 27 november 2024	17:30	-	18:00	Sivdammen