

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** Haimerket, mandag kl. 17.45  
**Sted:** Tysvær  
**Arrangør:** Haugesund SK  
**Kurstype:** Haimerket  
**Dato:** 11.11.2024 - 17.02.2025

**Bassengnavn:** Tysværtunet  
**Sted:** 5570 AKSDAL

**Kontaktperson:** Christin Buckland  
**Mobil:** 48169003  
**Epost:** buckland.christin@gmail.com

**Kurspris:** 1600,00

### Info:

På Hai-kurset har man fokus på medleystømming. Dette oppsummerer de ferdigheter og teknikker man har lært på de foregående kursene. Medleystømmingen setter sammen de fire svømmeartene i rekkefølgen butterfly, rygg, bryst og crawl. På dette nivået skal deltakerne videreutvikle undervannssvømmingen, startene og vendingene. Læringsmål 1. Kunne svømme medley 2. Kunne utføre undervannskick, starter og alle vendinger med god teknikk Dette kurset er mer en treningsform enn kurs og vil gå fast en gang i uken.

### Kursdatoer:

Mandag 11 november 2024	18:00	-	18:45	Tysvær
Mandag 18 november 2024	18:00	-	18:45	Tysvær
Mandag 25 november 2024	18:00	-	18:45	Tysvær
Mandag 02 desember 2024	18:00	-	18:45	Tysvær
Mandag 09 desember 2024	18:00	-	18:45	Tysvær
Mandag 16 desember 2024	18:00	-	18:45	Tysvær
Mandag 06 januar 2025	18:00	-	18:45	Tysvær
Mandag 13 januar 2025	18:00	-	18:45	Tysvær
Mandag 20 januar 2025	18:00	-	18:45	Tysvær
Mandag 27 januar 2025	18:00	-	18:45	Tysvær
Mandag 03 februar 2025	18:00	-	18:45	Tysvær
Mandag 10 februar 2025	18:00	-	18:45	Tysvær
Mandag 17 februar 2025	18:00	-	18:45	Tysvær