

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Ungdomsparti 2
Sted: Frogner skole og kultursenter
Arrangør: Sørumsand IF
Kurstype: Ungdom
Dato: 14.01.2025 - 29.04.2025

Hovedinstruktør: Tilde Amalie Høgstad

Bassengnavn: Frogner skole og kultursenter
Sted: 2016 FROGNER

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

Kurspris: 1100,00

Info:

Fokus på medleyPå Hai-nivået har man fokus på medleysvømming. Dette oppsummerer de ferdigheter og teknikker man har lært på de foregående nivåene. Medleysvømmingen setter sammen de fire svømmeartene i rekkefølgen butterfly, rygg, bryst og crawl. På dette nivået skal deltakerne videreutvikle undervannssvømmingen, startene og vendingene. I tillegg repetisjon fra tidligere nivåer. LæringsmålKunne svømme medleyKunne utføre undervannskick, starter og alle vendinger med god teknikkKunne grunnleggende livredning i vann DelmålKunne svømme 10m butterfly, utføre korrekt vending, og deretter svømme 10m ryggKunne svømme 10m rygg, utføre korrekt åpen vending, og deretter svømme 10m brystKunne svømme 10m bryst, utføre korrekt vending, og deretter svømme 10m crawlKunne utføre en crawlvending (salto) hvor man svømmer minimum 5m inn mot vegg og 5m ut fra vegg med god linjeholdningKunne utføre en ryggvending (salto) hvor man svømmer minimum 5m inn mot vegg og 5m ut fra vegg med god linjeholdningKunne utføre start fra pall, med korrekt startprosedyre, og fin overgang inn i svømmeartenKunne utføre ryggstart, med korrekt startprosedyre, og fin overgang inn i svømmeartenKunne svømme 100m medley (eller 4 lengder i 12,5m basseng)Livredningstest: Start fra startsted/bassengkant, svøm 25m bryst, dykk fra vannflaten (dybde min 2,5m) etter en utlagt gjenstand, ilandføring 25 m. av «den forulykkede» ved hjelp av forlenget arm. Øvelsen utføres i umiddelbar rekkefølge. Livredningstesten krever praktisk kjennskap til: Prinsipper om den forlengede arm, de alminnelige ilandføringsteknikker, HLR-forløpet, is-/bade-/sjøvetregler.

Kursdatoer:

Tirsdag 14 januar 2025	18:30 - 19:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 21 januar 2025	18:30 - 19:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 28 januar 2025	18:30 - 19:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 04 februar 2025	18:30 - 19:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 11 februar 2025	18:30 - 19:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 25 februar 2025	18:30 - 19:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 04 mars 2025	18:30 - 19:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 11 mars 2025	18:30 - 19:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 18 mars 2025	18:30 - 19:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 25 mars 2025	18:30 - 19:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 01 april 2025	18:30 - 19:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 08 april 2025	18:30 - 19:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 22 april 2025	18:30 - 19:30	Frogner skole og kultursenter
Tirsdag 29 april 2025	18:30 - 19:30	Frogner skole og kultursenter