

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Sommerkurs Selungen stor 09.00-10.00 23juni-27juni
Sted: Stjørdal Svømmehall
Arrangør: Stjørdals-Blink
Kurstype: Selungenmerket
Dato: 23.06.2025 - 27.06.2025

Hovedinstruktør: Betine Solli

Adresse: Gymnasgata 3B
Sted: 7500 STJØRDAL

Kontaktperson: Betine Solli
Epost: svommekurs.blink@gmail.com

Kurspris: 1350,00

Info:

SOMMERKURS SELUNGEN I STORBASSENG 23juni-27juni. Kurset foregår kun i storebassenget, barn som melder seg på må være klar for dette (Er ikke ditt barn klar for dette meld på selungen i lillebasseng til høsten.) Det vil være 2-3 instruktører på kurset. Instruktør: Betine + to hjelpeinstruktører. For å gå på selungen kurs må barnet kunne flyte på magen (med hodet ned i vannet) og ryggen i pil med crawlbeinspark ca 8m. 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. Praktisk info: - Sommerkurset går over 5 kursdager. - Totalt 60min hver dag fordelt på: Økt 1 25min, 10min pause hvor vi serverer frukt, økt 2 25min. - Møt opp litt før oppsatt tid, slik at barna har skiftet og sitter klare på tribunen ved bassenget når tiden er der, vent ved tribune plassene nærmest vinduene. - Det er IKKE lov å bade alene før kurset starter, barnet må vente på tribune til instruktør henter dem. - Foreldre kan følge barnet i garderobe/svømmehall, men vi ønsker at de sitter på tribunen. - Hvis barnet lager uro og ikke hører etter instruktør etter 2 advarsler blir barnet satt på bassengkanten i 2min. De største kan bli sendt ned i garderoben. Dette er for de andre kursdeltagernes sikkerhet, og for at instruktør skal ha oversikt over situasjonen. Ved gjentatte ganger skal instruktør informere foreldre/foresatte hvis dette skjer. - Kurset avsluttes med prøve og merke på siste kursdag. Alle barn får tildelt kursmerket uansett om kurset er bestått eller må tas en gang til. - Selungen kurset har mye innhold og må som oftest tas flere ganger før læringsmålet er bestått. - Barna på selungen må ha med seg svømmebriller

Kursdatoer:

Mandag 23 juni 2025	09:00 - 10:00	Stjørdal Svømmehall
Tirsdag 24 juni 2025	09:00 - 10:00	Stjørdal Svømmehall
Onsdag 25 juni 2025	09:00 - 10:00	Stjørdal Svømmehall
Torsdag 26 juni 2025	09:00 - 10:00	Stjørdal Svømmehall
Fredag 27 juni 2025	09:00 - 10:00	Stjørdal Svømmehall