

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** Selungen  
**Sted:** St.Svithun ungdomsskole  
**Arrangør:** Stavanger Svømmeklubb  
**Kurstype:** Selungenmerket  
**Dato:** 04.09.2017 - 27.11.2017

**Hovedinstruktør:** Victoria Natland, Lisa Torgersen, Jørgen Rødseth

**Bassengnavn:** St.Svithun Ungdomsskole  
**Adresse:** Vikedalsgate 11  
**Sted:** 4012 STAVANGER

**Kontaktperson:** Monica Martinsen  
**Mobil:** 41416062  
**Epost:** kurs@stavangersvommeclub.no

**Kurspris:** 1500,00 + medlemskontingent: 150,00

### Info:

Selungen er det fjerde og siste nivået i begynneropplæringen. Kurset bygger videre på pingvinkurset, og målene fra pingvin må være bestått før påmelding. Det vil si at barna skal kunne hoppe fra bassengkanten på dypet og svømme i pil med crawl beinspark, dreie rundt til rygg og svømme rygg beinspark. På selungen skal barna lære å skape fremdrift, og de blir introdusert for grunnleggende rygg og crawl svømming, samt stup. Bassenget på St.Svithun holder er temperatur på 28-29 grader. Bassenget på Svithun er 1-2,5 meter dypt. Selungen foregår i den grunne delen av bassenget.

### Kursdatoer:

Mandag 04 september 2017	18:20	-	19:00	St.Svithun ungdomsskole
Mandag 11 september 2017	18:20	-	19:00	St.Svithun ungdomsskole
Mandag 18 september 2017	18:20	-	19:00	St.Svithun ungdomsskole
Mandag 25 september 2017	18:20	-	19:00	St.Svithun ungdomsskole
Mandag 02 oktober 2017	18:20	-	19:00	St.Svithun ungdomsskole
Mandag 16 oktober 2017	18:20	-	19:00	St.Svithun ungdomsskole
Mandag 23 oktober 2017	18:20	-	19:00	St.Svithun ungdomsskole
Mandag 30 oktober 2017	18:20	-	19:00	St.Svithun ungdomsskole
Mandag 06 november 2017	18:20	-	19:00	St.Svithun ungdomsskole
Mandag 13 november 2017	18:20	-	19:00	St.Svithun ungdomsskole
Mandag 20 november 2017	18:20	-	19:00	St.Svithun ungdomsskole
Mandag 27 november 2017	18:20	-	19:00	St.Svithun ungdomsskole