

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** Selungen - Intensivkurs  
**Sted:** St.Svithun ungdomsskole  
**Arrangør:** Stavanger Svømmeklubb  
**Kurstype:** Selungenmerket  
**Dato:** 09.10.2017 - 13.10.2017

**Hovedinstruktør:** Frida Marki Mork

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

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

**Kurspris:** 625,00 + 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 09 oktober 2017  | 18:20 | - | 19:00 | St.Svithun ungdomsskole |
| Tirsdag 10 oktober 2017 | 18:20 | - | 19:00 | St.Svithun ungdomsskole |
| Onsdag 11 oktober 2017  | 18:20 | - | 19:00 | St.Svithun ungdomsskole |
| Torsdag 12 oktober 2017 | 18:20 | - | 19:00 | St.Svithun ungdomsskole |
| Fredag 13 oktober 2017  | 18:20 | - | 19:00 | St.Svithun ungdomsskole |