

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Småbarnssvømming 3-5 år nivå 2
Sted: Alstor Hotell
Arrangør: Stavanger Svømmeklubb
Kurstype: Småbarnssvømming, Duppe
Dato: 04.04.2018 - 13.06.2018

Hovedinstruktør: Angela Sigvaldsen, Frida Marki Mork, Stavanger SK Instruktør

Bassengnavn: Alstor Hotell
Adresse: Tjensvollveien 31
Sted: 4021 STAVANGER

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

Kurspris: 1200,00 + medlemskontingent: 150,00

Info:

Svømming for småbarn, 3-5 år sammen med foreldre. Elias - Nivå 2. Kurset krever følgende forkunnskaper. -Dra seg langs bassengkanten -Flyte på ryggen, med minimal støtte, foresatt/instruktør teller til 5 (5 sek.) -Dykke hele hodet under vann og hente en gjenstand med hendene. -Svømme en kroppslengde med beinspark -Hoppe uti - komme seg opp til overflaten - legge seg på ryggen for å hente luft og - komme seg tilbake til utgangspunktet, med minimal støtte. Læringsmål: -Flyte avslappet/kontrollert på mage og rygg -Rotere fra rygg til mage -Dykke ned og svømme mellom beina til en foresatt eller gjennom en synkering -Fraspark fra kanten i linje/strak kropp -Sittestup - gli i linje/strak kropp - svøm med crawlbeinspark -Henge i kanten - fraspark på ryggen med beinspark - rotere over på magen -Hoppe/stupe uti - komme seg opp til overflaten - flyte på ryggen - rotere over på magen - komme seg til kanten - klatre opp på kanten

Kursdatoer:

Onsdag 04 april 2018	18:00	-	18:30	Alstor Hotell
Onsdag 11 april 2018	18:00	-	18:30	Alstor Hotell
Onsdag 18 april 2018	18:00	-	18:30	Alstor Hotell
Onsdag 25 april 2018	18:00	-	18:30	Alstor Hotell
Onsdag 02 mai 2018	18:00	-	18:30	Alstor Hotell
Onsdag 09 mai 2018	18:00	-	18:30	Alstor Hotell
Onsdag 16 mai 2018	18:00	-	18:30	Alstor Hotell
Onsdag 23 mai 2018	18:00	-	18:30	Alstor Hotell
Onsdag 30 mai 2018	18:00	-	18:30	Alstor Hotell
Onsdag 06 juni 2018	18:00	-	18:30	Alstor Hotell
Onsdag 13 juni 2018	18:00	-	18:30	Alstor Hotell