

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Hvalmerket
Sted: Brekstad
Arrangør: Ørland SK
Kurstype: Hvalmerket
Dato: 09.04.2018 - 09.05.2018

Hovedinstruktør: Krzysztof Niemira
Instruktør: Yared Kifle

Bassengnavn: Ørlandshallen
Sted: 7129 BREKSTAD

Kontaktperson: Malin Glørstad
Mobil: 41842608
Epost: malinglorstad@hotmail.com

Kurspris: 800,00 + medlemskontingent: 100,00

Info:

Hvalmerkekursene fokuserer på kjernefunksjonen 'Dykke', som innebærer at man skal kunne dykke kroppen under vann. For å lære å svømme må eleven kunne oppholde seg under vann - dykke, og orientere seg der. Dette innebærer også at man kan kontrollere pusting: puste inn - dykke under - se og orientere seg - komme opp - puste ut og inn. Læringsmål: Kombinere hopp fra bassengkanten - dykke - orientere seg under vann - hente gjenstander til overflaten.

Kursdatoer:

Mandag 09 april 2018	17:15 - 17:50	Brekstad
Onsdag 11 april 2018	17:15 - 17:50	Brekstad
Mandag 16 april 2018	17:15 - 17:50	Brekstad
Onsdag 18 april 2018	17:15 - 17:50	Brekstad
Mandag 23 april 2018	17:15 - 17:50	Brekstad
Onsdag 25 april 2018	17:15 - 17:50	Brekstad
Mandag 30 april 2018	17:15 - 17:50	Brekstad
Onsdag 02 mai 2018	17:15 - 17:50	Brekstad
Mandag 07 mai 2018	17:15 - 17:50	Brekstad
Onsdag 09 mai 2018	17:15 - 17:50	Brekstad