

Norges Svømmeskole - Kursinfo

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

Hovedinstruktør: Tale Hovde
Instruktør: Ingrid Presthus Johansen

Bassengnavn: Ørlandshallen
Sted: 7129 BREKSTAD

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

Kurspris: 800,00 + medlemskontingent: 100,00

Info:

Skilpaddekursene fokuserer på kjernefunksjonen 'Flyte', som innebærer at man opplever oppdriften i vannet. Den bevisste opplevelsen av at vannet 'bærer' kroppen er helt sentral i svømmeopplæringen. Flytingen påvirkes av kroppens holdning, og ikke minst pusting. Forutsetningen for å flyte er at mest mulig av kroppen er under vann. Derfor følger flyting etter dykking. Læringsmål: Flyte som en pil på magen og på ryggen, med armene strukket frem, i minst 15 sekunder på hver side.

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