

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Stupeskele 5-8 år kl 18.45
Sted: Blindheim Ungdomsskole
Arrangør: Aalesund SLK
Kurstype: Stup Svale (nivå 1)
Dato: 06.11.2019 - 27.11.2019

Hovedinstruktør: Frederikke Hansen

Bassengnavn: Blindheim Ungdomsskole
Adresse: Tverrvegen 25
Sted: 6012 ÅLESUND

Epost: kurs@aslk.no

Kurspris: 690,00 + medlemskontingent: 200,00
Pris ved søskenmoderasjon: 621,00

Info:

Her vil det være overlapping med synkronsvømming som innebærer at de første 30-40 minuttene vil vi ha landtrening. Landtrening er en svært viktig del av stup og på høyere nivå består treningen av 60-70% landtrening. På grunnlag av landtreningen bør derfor utøverne å ha med seg t-skjorte og en short, men minimumskravet er t-skjorte. Drikkeflaske kommer også godt med. Den siste tiden er vi i vannet, men her har vi bare tilgang på kant og det jobbes derfor med mye basisteknikk i dette kurset. Kurset er derfor best egnet for de yngre.

Kursdatoer:

Onsdag 06 november 2019	18:45	-	20:15	Blindheim Ungdomsskole
Onsdag 13 november 2019	18:45	-	20:15	Blindheim Ungdomsskole
Onsdag 20 november 2019	18:45	-	20:15	Blindheim Ungdomsskole
Onsdag 27 november 2019	18:45	-	20:15	Blindheim Ungdomsskole