

# Svømmekurs



## Horten Svømmeklubb ([www.hortensk.net](http://www.hortensk.net)) tilbyr svømmekurs

Kursene ledes av voksne instruktører med assistanse fra Horten svømmeklubbs svømmere i eldste parti. Flere av disse svømmerne har instruktør kurs også, men uansett er de dyktige svømmere.

Pågående kurs: Høst 2011 (oktober-desember)  
Antatt neste kurs: Vår 2012 (februar-april)  
Hovedinstruktør: Julia Grace Meyer  
Kursadministrator: Bent Gramdal, [bent@gramdal.no](mailto:bent@gramdal.no) / 93012148  
Sted og tid: 10 Søndager av 30 minutter  
(kurs holdes søndager 1700-1900)

### Svømmekurs—Vanntilvenning 1 (1500,-)

Kurset er å trene inn trygghet i vann hos barna. De vil i siste del av kurset jobbe med å ta merkene vist til høyre.

Barna skal etter endt kurs være trygge på å få vann i ansiktet, dykke på grunt vann ved å hente opp gjenstander fra bunnen, hoppe fra kanten samt kunne flyte på mage og rygg. Inkl. merker.



### Svømmekurs—Vanntilvenning 2 (1300,-)

Eleven skal kunne kombinere aktivitetene hoppe - flyte opp - innta linjeholdning på magen i vannflaten - gjøre crawlbeinspark med armene strukket frem - dreie over på ryggen - gjøre beinspark i linjeholdning og puste.

Eleven skal kunne Stupe uti på dypt vann - svømme 12,5 meter på magen - skifte retning - svømme 2-3 meter mot startstedet - stoppe - flyte i 30 sekunder - svømme på ryggen tilbake til utgangspunktet. Inkl. merker.



### Svømmekurs—Sel (1300,-)

Eleven skal kunne svømme 100m uten stopp, 50m med riktig teknikk (rygg eller crawl), 25m beinspark på rygg, dykk til 1,5m—hente gjenstand, Stup med påfølgende svømming under vann i 5m, kunne overlevelsesflyting i 3min, trå vannet i 2 min, stasjonær sculling i 2 min, grunnleggende livredning i vann og hopp eller stup fra 1m eller 3m. Inkl. merker.



Om det er spørsmål eller du ønsker å registrere deg på ønskeliste send informasjon som beskrevet nedenfor til [svommekurs@hortensk.net](mailto:svommekurs@hortensk.net)

Hvilket kurs: **VT 1/VT 2/Svømmekurs Sel** (Slett de 2 kursene som IKKE passer)

Navn	Adresse	Postnr/Sted	Fødselsdato	Foresatt	Mobilnr 1	Mobilnr 2	Email