

Videregående instruktørkurs 20.-22. mars 2009

Kursansvarlig: Trond Kristoffersen / Kjetil Bygdnes
Oppmøtested – Breivika vg skole, hovedinngang (Ring 9902 3480)

| | |
|-------------------------------------|---|
| Fredag | |
| 17:00-19:30 | Breivika vgs: Kursstart Teori: Overgang fra Slik lærer du å svømme til VG-opplæring Fokus på Crawl og Ryggcrawl |
| Lørdag 09:00-11:00 | Kvaløysletta ungdomsskole Praksis i bassenget, Innlæring av Crawl og Ryggcrawl med saltovendinger |
| 11:00-11:30 | Teori: Fokus på Butterfly og Bryst. Start og vendinger, alle svømmearter |
| 11:30-12:30 | Lunsj, ordnes av den enkelte |
| 12:30 - 14:00 | Kvaløysletta ungdomsskole Praksis i bassenget, Innlæring av Bryst og Butterfly med åpne vendinger |
| 14:00-16:30 | Valgfritt sted: Gruppeoppgaver: De fire svømmeartene. |
| 16.30-18.00 | Alfheim: Praksis i bassenget: Stup og dykk |
| Søndag | |
| 09:00-10:00 | Alfheim: Praksis i bassenget: Vannpolo og livredning |
| 10.30-11.30 | Kvaløysletta ungdomsskole Praksis i bassenget: Synkronsvømming |
| 11:30-13:00 | Kvaløysletta ungdomsskole Praksis i bassenget: Gruppeoppgaver |
| 13:00 | Avslutning |