

Timeplan Trinn 1 - begynnerinstruktør

Lørdag 08.11.09		Mandag 09.11.09	
09.00 - 09.30 (Teori)	Åpning/registrering Presentasjon av målsetting og innhold	16.30 - 20.00 (Basseng)	Instruksjonsoppgaver i basseng: Kjerneøvelser dykke, flyte Hval-, Skillpadde,
09.30 - 12.00 (Basseng)	HLR og Livredning i vann Livredningsprøven		
12.00-13.00	Lunsj	Mandag 16.11.09	
13.00-15:00 (Teori)	Bevegelseslære Vannets egenskaper Vannmodul	16.30 - 20.00 (Basseng)	Instruksjonsoppgaver i basseng: Kjerneøvelser gli og fremdrift Pingvin og Selungen
15.30 - 18.00 (Basseng)	Undervisningslære, Bevegelseslære, Praktiske øvelser i vann Kjerneøvelser dykke, flyte, gli og framdrift (Hval-, Skillpadde, Pingvin og Selungemodul)		