

## Videregående instruktørkurs 19.-21. mars 2010

Kursansvarlig: Trond Kristoffersen

Oppmøtested – Tromsdalen skole

Teori: Breivika vg skole

<b>Fredag</b>	
<b>Lørdag 09:00-11:00</b>	Tromsdalen skole Overgang fra Slik lærer du å svømme til VG-opplæring Praksis i bassenget, Innlæring av Crawl og Ryggcrawl med salto vendinger
<b>11:00-11:30</b>	Breivika vg skole: Teori: De fire svømmeartene med start og vendinger
<b>11:30-12:30</b>	Lunsj, ordnes av den enkelte
<b>12:30 - 14:00</b>	Tromsdalen skole Praksis i bassenget, Innlæring av Bryst og Butterfly med åpne vendinger
<b>14:00-15:30</b>	Valgfritt sted Gruppeoppgaver: De fire svømmeartene med start og vendinger
<b>15.30-18.00</b>	Alfheim: Praksis i bassenget: Stup og dykk, Vannpolo
<b>Søndag</b>	
<b>08:30-10:00</b>	Alfheim: Praksis i bassenget: Vannpolo og livredning
<b>10.30-11.30</b>	Tromsdalen skole Praksis i bassenget: Synkronsvømming
<b>11:30-12:30</b>	Tromsdalen skole Gruppeoppgaver i basseng: De fire svømmeartene med start og vendinger