

Videregående instruktørkurs 21 – 22.januar 2011 – Kvæfjord / Harstad

Kursansvarlig: Kjetil H. Bygdnes

Oppmøtested: Grottebadet, resepsjonen (ring 95 71 58 21)

Fredag - Grottebadet	
18:00 – 19:30	Grottebadet: Kursstart Teori: Foil 1 - 9 + 24 - 28 Åpning, vannets egenskaper, organisering og innhold i videregående kurs, Barns utvikling med vekt på 8 – 12 år, Instruktørrollen
19:30 – ca. 22.00	Basseng Livredning, "row, tow, go" Dykking, Hopp og stup, vannpolo og synkron
Lørdag - Kvæfjordhallen	
08:00 – 10:00	Basseng Repetisjon fra gårsdagen Ryggcrawl, ryggstart, crawl, start fra blokk
10:30 – 12:00 - Teori 12.00 – 12:30 - Lunsj 12:30 – 14.00 – Teori	Teori: Foil 10 – 23 Faseinndeling av svømmeartene, teknikkformidling Ryggcrawl, ryggstart, crawl, start fra blokk Kroppsdelfin, bryst, butterfly, åpen vending, saltovending DVD: Slik lærer du å svømme (delfin) Svømmeteknikk
14:00 – 14:30 – forberedelse gruppearbeid	Forberedelse til gruppeoppgaver Hver gruppe forbereder 1 tema hver som skal fremføres for de andre lørdags kveld.
14:30 – ca.16:30	Basseng: Kroppsdelfin, bryst, butterfly, åpen vending, saltovending
16:30 – ca. 18:30	Basseng: Gruppeoppgaver Avslutning