http://www.tryggivann.no/bilder/sLogo.jpgSYMJEKURS

Skjåk IL Symjegruppa arrangerer symjekurs våren 2025.

Vi opnar endeleg for full kursrekke att – alle kursa blir gjennomført i Skjåkhallen.

Det blir gjennomført 8 kurskveldar. Siste kvel får alle deltakarane diplom og pin😊

Påmelding opnar torsdag 20. februar klokka 17.00. Under ser du ein kort presentasjon av kva kurs vi tilbyr, samt tid og lengde på kursa. Vi gjer merksam på at dag og tidspunkt for dei ulike kursa kan bli endra, grunna talet på påmeldte. Dette ser vi etter fyrste kurskveld.   
  
Deltakaren må ha begynt på skule for å vera med på kurs, men førskuleborn kan melde si interesse til Tora. Om det blir ledige plassar på kvalkurset etter påmelding, får førskuleborn plassane.

Kursa blir fort fulle ved påmelding. Er kursa fulle, men du vil stå på venteliste; send melding/e-post til symjeskuleansvarleg. Det kan skje ein del endringar etter fyrste kurskveld.

Meir informasjon og påmelding finn du på [www.tryggivann.no](http://www.tryggivann.no).

**Kval**

Her fokuserer vi på kjernefunksjonen 'Dykke'. Dette inneberer å dykke kroppen under vann, samt kontrollere pusten.   
Onsdag kl. 17.30 – 18.00, frå 5. mars t.o.m. 7.mai (pause i veke 16 og 18).  
Pris 650,-kr pr. deltakarer (søskenmoderasjon kr 650,- for første barn, øvrige barn kr 500,-).

**Skilpadde**

Her fokuserer vi på kjernefunksjonen "flyte". Deltakarane må vere trygge på å dykke hovudet under vatn og hente opp ulike leiker.

Onsdag kl. 18.10 – 18.40, frå 5. mars t.o.m. 7.mai (pause i veke 16 og 18).  
Pris 650,-kr pr. deltakarer (søskenmoderasjon kr 650,- for første barn, øvrige barn kr 500,-).

**Pingvin**

På pingvin fokuserer vi på kjernefunksjonen "gli" og crawl beinspark. Deltakarane må ha kontroll på pusten under vatn, og dei må kunne flyte på mage/rygg.

Onsdag kl. 18.50 – 19.20, frå 5. mars t.o.m. 7.mai (pause i veke 16 og 18).  
Pris 650,-kr pr. deltakarer (søskenmoderasjon kr 650,- for første barn, øvrige barn kr 500,-).

**Selunge**

På selunge fokuserer vi på kjernefunksjonen "framdrift". Deltakarane skal lære å symje 10 meter crawl med pust, 10 meter rygg og lære grunnteknikk i stup.

Deltakarane må ha kontroll på pusten under vatn, dei må kunne flyte og gli på mage/rygg.

Torsdag kl. 17.30 – 18.00, frå 6. mars t.o.m. 8.mai (pause i veke 16 og 18).  
Pris 650,-kr pr. deltakarer (søskenmoderasjon kr 650,- for første barn, øvrige barn kr 500,-).

**Sel**

På Sel fokuserer vi på riktige/effektive beinspark, rotasjonsteknikk i rygg/crawl, vidareutvikle pusteteknikk i crawl og stupeteknikk. Deltakarane må ha kontroll på pusten under vatn, dei må kunne flyte og gli på mage/rygg.

Torsdag kl. 18.10 – 18.50, frå 6. mars t.o.m. 8.mai (pause i veke 16 og 18).  
Pris 650,-kr pr. deltakarer (søskenmoderasjon kr 650,- for første barn, øvrige barn kr 500,-).

**Sjøløve**

Målsetting er å lære/vidareutvikle grunnleggjande symjeteknikk innan symjeartane bryst, rygg, butterfly og crawl, samt vendingar og stup. I tillegg til teknikktrening vil vi ha fokus på å symje mykje. Deltakarane må tørre å symje på djupet.

Torsdag kl. 19.00 – 19.45, frå 6. mars t.o.m. 8.mai (pause i veke 16 og 18).  
Pris 650,-kr pr. deltakarer (søskenmoderasjon kr 650,- for første barn, øvrige barn kr 500,-).

**Delfin**

På Delfin-nivået fokuserer man på teknikk i bryst og butterfly. Deltakarane skal få meir kjennskap med symjeteknikkane i bryst og butterfly slik at dei meistrar desse grovkoordinert.

Torsdag kl. 19.00 – 19.45, frå 6. mars t.o.m. 8.mai (pause i veke 16 og 18).  
Pris 650,-kr pr. deltakarer (søskenmoderasjon kr 650,- for første barn, øvrige barn kr 500,-).

**Hai/Trening**

På Hai-nivået fokuserer man på medleysvømming. Dette oppsummerar dei ferdighetane og teknikkar man har lært på dei andre kursa. Medleysymjing set saman dei fire symjeartane. På dette nivået skal deltakarane også vidareutvikle undervannssymjing, starting og vendingar.   
Torsdag kl. 19.00 – 19.45, frå 6. mars t.o.m. 8.mai (pause i veke 16 og 18).  
Pris 650,-kr pr. deltakarer (søskenmoderasjon kr 650,- for første barn, øvrige barn kr 500,-).

* **Vi testar deltakarane fyrste kvelden, ved eventuelt byte av kurs vil de få beskjed om det.**
* **Vi ynskjer at foreldre ventar på gangen, ta kontakt ved spesielle behov.   
  Det er også viktig at deltakarane ikkje går inn i symjehallen når det er eit anna kurs som held på.**
* **På dei ulike kursa er det fleire delmål. Det er desse delmåla instruktørane går ut frå når dei skal vurdere om deltakaren er klar for å gå vidare. Hugs på at nokre gonger må man gå kurset på nytt fordi ikkje alle delmåla er oppnådd. Det er stort sprik mellom fleire av kursa.**
* **Alle som deltek på kurs må vere medlem i Skjåk IL grunna forsikring.** Ungar som er medlem i
* Lom IL betalar halv pris i Skjåk IL.
* **Medlemmar i Skjåk IL får 20 % på symjeutstyr hjå Rusten Sport AS.**
* **Medlemmar i Skjåk IL får 20% på symjeutstyr hjå Klubben.no med rabattkoda; SKJÅK27**
* Tips: Det er viktig å ha gode symjebriller, bruke badebukse, badedrakt (ikkje bermudashorts). Vi ynskjer at alle med langt hår har håret i strikk eller brukar badehette på symjekurs. Alle nye deltakarar får badehette frå symjegruppa når dei deltek på kurs.
* **Følg oss på Facebook – Symjegruppa Skjåk Idrettslag.**

**Om det er noko du lurar på – ta kontakt med:**

**Symjeskuleansvarleg Tora Slettom – tlf. 47 64 86 53, e-post: tora-slettom@hotmail.com**