

## Dag 1 – Test

Øvelse	Hva	Hvordan	Utstyr	Annet
Hoppe fra kanten sittende og uti vannet	Bli trygg i vannet	Elevene sitter på rumpa eller på huk på kanten og hopper uti på grunt vann		De som ikke vil hoppe kan senke seg ned i vannet, men prøv og få hodet under vann
Dykke	Dykke	Ta i bunnen og blåse bobler		
Sjøstjerne mage	Oppdrift	Sjøstjerne: form kroppen som en x liggende i overflata, se ned i bunnen – strekk ut nakken		
Sjøstjerne rygg	Oppdrift	Sjøstjerne: form kroppen som en x liggende på ryggen i overflata, se i taket – strek ut nakken		
Pil mage	Oppdrift	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Flyte som en pil på magen med hodet ned i vannet</li> <li>2. Også med beinspark</li> </ol>		
Pil rygg	Oppdrift	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Flyte som en pil på ryggen med ørene under vann</li> <li>2. Også med beinspark</li> </ol>		Helst strake bein med strake knær og ballerinatær. De skal være mange, og relativt små, rett under overflaten.

## Dag 2 – Flyting

Øvelse	Hva	Hvordan	Utstyr	Annet
Hoppe fra kanten sittende og uti vannet + koke poteter	Bli trygg i vannet + blåse bobler/få vann i nese og munn	Elevene sitter på huk på kanten og hopper uti på grunt vann, deretter stå tett sammen og “koker poteter” ved å blåse bobler i vannet med nese og munn		Prøve å ha ansiktet under vann
Hode skulder kne og tå	Dykking	Dykke under vann for å ta på kne og tå- synge fortene og fortene. Blåse bobler når hodet kommer under vann		
Flyte som en sjøstjerne på rygg	Oppdrift	Flyte på rygg, se i taket, løft haken opp, ørene skal under vann – hofter og mage presses opp		
Flyte som en sjøstjerne på mage	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne med hodet under vann, se ned mot bunn – prøve å rette ut nakke og bein		
Virvelstrøm med flyt	Oppdrift	Elevene holder hender, går rundt i ring og lager virvelstrøm. Når læreren sier «flyt» slipper elevene hverandre og flyter i sjøstjerne		
Flyte rygg	Oppdrift	Flyte som en planke (armene ned langs kroppen, hofter og mage presses opp) /pil		Se rett opp i taket
Flyte mage	Oppdrift	Flyte som en planke (armene ned langs kroppen) /pil		Se ned – haken på brystet

## Dag 3 – Linjeholdning og beinspark

Øvelse	Hva	Hvordan	Utstyr	Annet
Hoppe i vannet	Bli trygg og hoppe	Elevene sitter på huk på kanten og hopper uti på grunt vann		Prøve å få hodet under vann
Sitte på kanten og sparke med beina		Beina skal være strak, og sparke med ballerina tær		
Holde i kanten og sparke med beina		Beina skal være strak, og sparke med ballerina tær		Se ned på bunnen
Sjøstjerne på rygg	Oppdrift	Flyte på rygg, se i taket, løft haken opp, ørene skal under vann – hofter og mage presses opp		
Sjøstjerne på mage	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne med hodet under vann, se ned mot bunn – prøve å rette ut nakke og bein		
Virvelstrøm med flyt	Oppdrift	Elevene holder hender, går rundt i ring og lager virvelstrøm. Når læreren sier «flyt» slipper elevene hverandre og flyter i sjøstjerne		
Planke rygg	Oppdrift	Flyte som en planke (armene ned langs kroppen, hofter og mage presses opp)		Se rett opp i taket
Planke mage	Oppdrift	Flyte som en planke (armene ned langs kroppen)		Se ned – haken på brystet
Plukke opp ting fra bunn	Dykke	Legg ut ting under vann som elevene skal dykke og plukke opp		Utfordring: be elevene plukke opp to ringer med 1m avstand uten å ta hodet opp fra vannet

**Dag 4 – Linjeholdning og beinspark (rygg)**

<b>Øvelse</b>	<b>Hva</b>	<b>Hvordan</b>	<b>Utstyr</b>	<b>Annet</b>
Hoppe i vannet	Dykke og hoppe	Hoppe fra kanten og dykke under vann – hente en synkegjenstand	Synkering	Øk antallet gjenstander om det blir for lett
Pil på rygg	Oppdrift	Flyte som en pil. Hjelp hverandre 2-og-2, deretter prøv selv		Se rett opp i taket, armene ned langs kroppen, hofte og mage presses opp
Pil på mage	Oppdrift	Flyte som en pil. Hjelp hverandre 2-og-2, deretter prøv selv		Se ned – haken på brystet
Pil på magen med fraspark fra bunnen	Gli	Elevene står med armene strukket opp over hodet som en pil- dytter i fra i bunn og prøver å flyte så lenge som mulig som pil		
Pil på magen med fraspark fra veggen	Gli	Flyte og gli som en pil på magen med fraspark fra veggen		Strake armer i pil, «gjem ørene»
Sitte på kanten og sparke med beina		Beina skal være strak, og sparke med ballerina tær		
Holde i kanten og sparke med beina		Beina skal være strak, og sparke med ballerina tær		Se ned på bunnen
Beinspark på rygg med plate på brystet	Fremdrift	Hold platen over brystet med armene i kryss	Flyteplate	Se rett opp i taket – bli som en planke

**Dag 5 – Beinspark (rygg)**

<b>Øvelse</b>	<b>Hva</b>	<b>Hvordan</b>	<b>Utstyr</b>	<b>Annet</b>
Sjøstjerne (magen/rygg)	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne med hodet under vann		Se ned mot bunn – prøve å rette ut nakken – holde pusten – prøver å snu over
Sitte på kanten og sparke med beina		Beina skal være strak, og sparke med ballerina tær		
Holde i kanten og sparke med beina		Beina skal være strak, og sparke med ballerina tær		Se ned på bunnen
Beinspark på rygg med plate på brystet	Fremdrift		Flyteplate	Se rett opp i taket – bli som en planke
Beinspark på rygg med brettet over knærne	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på ryggen med brettet over knærne	Flyteplate	Unngå at knærne slår oppi platen
Beinspark i pil på ryggen med plate	Fremdrift	Strake armer over hodet med platen liggende i overflaten	Flyteplate	Press bryst mot taket
Crawlbeinspark i pil på ryggen	Fremdrift			Press bryst mot taket
Hopping på 2m				

## Dag 6 – Beinspark/rotasjon

Øvelse	Hva	Hvordan	Utstyr	Annet
Sjøstjerne (magen/rygg)	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne med hodet under vann – snu over til rygg/mage- flyte i 5 sek – hjelp hverandre i starten		Se ned mot bunn- prøve å rette ut nakken- holde pusten
Crawlbeinspark i pil på ryggen	Fremdrift			Press bryst mot taket
Planke med rotasjon på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på ryggen og rotere skuldrene over vann		Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet – rotere rundt ryggsøylen
Sparke fra veggen i pil og snu over		Prøv på mage/rygg		På rygg – se rett opp i taket På mage – se rett ned på bunnen
Sparke fra veggen med beinspark i pil og snu over		Prøv på mage/rygg – snu over etter 3 sek		På rygg – se rett opp i taket På mage – se rett ned på bunnen
Supermann med halv rotasjon på ryggen	Fremdrift	Crawlbeinspark på ryggen med en arm rett frem – rotere til siden		Fokuser på skulderrotasjon og se i taket
<b>Ekstra:</b>				
Flåte	Fremdrift	To grupper. En av elevene sitter på madrassen med en dykkering. De andre skyver madrassen fremover til den andre siden. Teamet flytter ringene over til andre siden. Flytt bare en i gangen.	Store flytemadrasser og ringer	

**Dag 7 – Linjeholdning og beinspark (mage)**

<b>Øvelse</b>	<b>Hva</b>	<b>Hvordan</b>	<b>Utstyr</b>	<b>Annet</b>
Beinspark på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på ryggen		Se rett opp i taket – kroppen er som en planke i vannet
Sparke fra veggen med beinspark i pil og snu over		Prøv på mage/rygg – snu over etter 3 sek Starte i pil på magen, bruk armene til å vri over på ryggen, armene ned langs siden		På rygg – se rett opp i taket På mage – se rett ned på bunnen
Supermann med halv rotasjon på ryggen	Fremdrift	Crawlbeinspark på ryggen med en arm rett frem- rotere til siden og puste til siden		Fokuser på skulderrotasjon og se i taket
Beinspark på magen med plate i pil	Fremdrift	Se rett ned på bunnen, blåse bobler i 3 sek, og så puste	Flyteplate	
Supermann med halv rotasjon på magen	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem- rotere til siden og puste til siden		Fokuser på skulderrotasjon og se ned i bunnen
Beinspark på magen i pil	Fremdrift	Se rett ned på bunnen, blåse bobler i 3 sek, og så puste		
Salto	Oppdrift	Slå salto i vannet. Kan godt sparke fra bunnen eller kanten		

## Dag 8 – Rotasjon og armtak

Øvelse	Hva	Hvordan	Utstyr	Annet
Beinspark med rotasjon på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden og bytte side etter å ha telt til 3		Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet - rotere rundt ryggøylen
Beinspark på magen med rotasjon til ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden og bytte side etter å ha telt til 3		Se ned mot bunnen - kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggøylen
En-arms-crawl	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem – rotere til siden og puste til siden. Bruk en arm mens vi roterer skulderen.		Pust når armen går ut av vannet. Se ned mot bunnen
Vindmølle på magen	Fremdrift	Lage en vindmølle med armene mens de står på grunn		Starte på land, etterpå i vannet Se ned i bunnen
Crawl med overlapp	Fremdrift	Crawlarmtak på magen med klapp		Vent 3 - 2 - 1 sekund



**Dag 9 – Ryggcrawl**

<b>Øvelse</b>	<b>Hva</b>	<b>Hvordan</b>	<b>Utstyr</b>	<b>Annet</b>
Beinspark på rygg med brettet over knærne	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på ryggen med brettet over knærne	Flyteplate	Unngå at knærne slår oppi platen
Pil på ryggen	Oppdrift	Armene i pil, strake armer, sparke crawlbeinspark		Se rett opp i taket
Supermann på ryggen	Fremdrift	En arm fremover og den andre armen ned langs siden		
Supermann med halv rotasjon på ryggen	Fremdrift	En arm fremover roter den andre skulderen opp og ned. Bytte arm etter å ha løftet skuldrene 3-2-1 ganger		Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsøylen
Vindmølla på ryggen	Fremdrift	Lage en vindmølle med armene mens de sparker crawlbeinspark		Se opp i taket – lange armer
Vindmølle på magen	Fremdrift	Lage en vindmølle med armene mens de står på grunn- begynne å bevege seg fremover		Se ned i bunnen
Crawl med overlapp	Fremdrift	Crawlarmtak på magen med klapp		Vent 3 - 2 - 1 sekund

**Dag 10 – Evaluering**

<b>Øvelse</b>	<b>Hva</b>	<b>Hvordan</b>	<b>Utstyr</b>	<b>Annet</b>
Flyte i pil på magen i 10sek	Flyting	Ligge strak i pil, se ned i bunnen, blåse bobler, telle til 10		
Flyte i pil på ryggen i 10sek	Flyting	Ligge strak i pil, se opp i taket, telle til 10		
Snu fra mage til rygg	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark i pil på magen i 5sek, rulle over til rygg og sparke crawlbeinspark i 5sek		Viktig å holde pila hele tiden og ha kontroll på pusten
Beinspark på magen i pil	Fremdrift	Se rett ned på bunnen, blåse bobler i 3 sek, og så puste		
Beinspark på ryggen i pil	Fremdrift	Se rett opp i taket		
Sparke fra veggen med beinspark i pil og snu over	Fremdrift	Prøv på mage/rygg – snu over etter 3 sek		På rygg – se rett opp i taket På mage – se rett ned på bunnen
Stup/lek				

**Dag 11 - Repetisjon**

<b>Øvelse</b>	<b>Hva</b>	<b>Hvordan</b>	<b>Utstyr</b>	<b>Annet</b>
Beinspark i pil på magen	Oppdrift	Armene i pil, strake armer, sparke crawlbeinspark		Se ned i bunnen
Beinspark i pil på ryggen	Oppdrift	Armene i pil, strake armer, sparke crawlbeinspark		Se rett opp i taket
Beinspark med rotasjon ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på magen og bytte side etter å ha telt til 3		Se rett opp i taket - kroppen er som en planke i vannet - rotere rundt ryggspylen
Supermann med halv rotasjon på magen	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem – rotere til siden og puste til siden		Fokuser på skulderrotasjon og se ned i bunnen
En-arms-crawl	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem – rotere til siden og puste til siden. Bruk en arm mens vi roterer skulderen.		Pust når armen går ut av vannet. Se ned mot bunnen
Vindmølla på magen	Fremdrift	Beveg armene uten pause som en vindmølle		Viktig å se ned i bunnen - puste på hvert 3. armtak
Overlapp	Fremdrift	Klappe på baksiden av handa		

**Dag 12 - Repetisjon**

<b>Øvelse</b>	<b>Hva</b>	<b>Hvordan</b>	<b>Utstyr</b>	<b>Annet</b>
Beinspark i pil på ryggen	Oppdrift	Armene i pil, strake armer, sparke crawlbeinspark		Se rett opp i taket
Beinspark med rotasjon på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden med armene ned langs siden og bytte side etter å ha telt til 3		Se opp mot taket <u>hele tiden</u> - kroppen er som en planke i vannet - rotere rundt ryggsøylen
Supermann med halv rotasjon på ryggen	Fremdrift	En arm fremover roter den andre skulderen opp og ned		Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsøylen
En-arms-ryggcrawl	Fremdrift	Lage en vindmølle med armene mens de sparker crawlbeinspark		Fokusere på rotasjon med begge skuldrene
Vindmølla på ryggen	Fremdrift	Flyter som en pil i vannet og legger på vindmøllearmen		Viktig å se opp i taket og få opp hofta
Prøv å svømme uten stopp/ på 2m		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vindmølla på ryggen</li> <li>2. Vindmølla på magen</li> <li>3. Overlapp på magen</li> </ol>		

## Dag 13 «Lykkehjul»

Øvelse	Hva	Hvordan	Utstyr	Annet
<b>Rød</b> – dykke så langt som mulig				
<b>Orange</b> – hoppe rett fram som en frosk				
<b>Yellow</b> – løp så fort som mulig				
<b>Lysegrønn</b> – crawlbeinspark på ryggen med platte på brystet				
<b>Grønn</b> – flyte/hoppe som en ball/bombe				Lærer velger mellom flyte/hoppe (ferdighetsnivå til klassen)
<b>Blå</b> – flyte som sjøstjerne				
<b>Lysblå</b> – gå sidelengs som en krabbe				
<b>Lilla</b> – prøve å balansere/sitte på flyteplate			Flyteplate	

## Dag 14 – Bryst

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Brystbeinspark: Bøy, vri, ut og sammen. (Instruktøren tar gjerne denne for dere om det ønskes)		Vi starter med en øvelse for brystbeinsparka for å lære brystsvømming. Når læreren sier: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bøy: Strake ben, samlet ben, bøy ankelen (tærne skal aldri berøre gulvet)</li> <li>- Bøy knærne, fortsatt samlet ben, fortsatt bøyd ankel (tærne opp)</li> <li>- Vri: vri tærne ut til siden</li> <li>- Ut og sammen: spark ut til siden, og samle beina igjen til startposisjon.</li> </ul>		Start å gjøre bevegelsen sakte. Øk frekvensen etter et par gjennomganger. Jo raskere bevegelsen er, desto mer blir det ordentlige brystbenspark.  For å få god fart i vannet MÅ tærne vris ut til siden.
Brystbeinspark å sitte på kanten		Repetere beinspark sittende på kanten		HUSK: Bøyd ankel!
Holde i kanten og brystbeinspark		Repetere beinspark mens man er i vannet og holder kanten med strake armer. Ansiktet er vendt ned mot bunnen.		Når elevene blir dyttet mot veggen, vil de ha nok fart til å prøve med brett.
Brystbeinspark med plate	Fremdrift	1. Hold platen foran seg med strake armer fremst på platen, hodet over vann. 2. Deretter hold på sidene ca midt på platen, fremdeles strake armer, men denne gangen hodet ned i vannet.	Flyteplate	Når elevene klarer å svømme godt med brettet, forklar pusteteknikk: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pust inn</li> <li>- Ansikt ned i vannet</li> <li>- Spark og gli (3 sekunder)</li> </ul>
Beinspark i pil uten plate	Fremdrift			Se ned, husk å vri beina ut til siden.
Brystarmtak		Vi avslutter med å forklare brystarmtak: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pil med baksiden av hendene mot hverandre</li> <li>- Dytt vannet til siden, "pizza-stykke formasjon" med armene</li> <li>- Klapp hendene foran brystet</li> <li>- Strek fram igjen</li> </ul>		Pust når du klapper hendene sammen. Ta hodet under vann når du strekker hendene fram i pil. Koordinere armer og ben: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Benspark samtidig som du strekker deg ut i pil</li> <li>- "armer, pust, ansikt ned og spark"</li> </ul>
Svøm bryst	Fremdrift	50 meter		

**Dag 15 Livredning**

<b>Øvelse</b>	<b>Hvorfor</b>	<b>Hvordan</b>	<b>Utstyr</b>	<b>Annet</b>
Hva gjør vi i en krisesituasjon?	Livredning	Forklar hva elevene skal gjøre dersom det oppstår en krisesituasjon		
Forlenget arm		Forklaring (stang, bøyle, brett, ...)		
Selvbergings - og livredningshopp	Selvberging/livredning	Hoppe uti vannet fra lav høyde (kanten) og ha hodet over vannet hele tiden		
Sidebeinspark med plate (sidesvømming)	Livredning	Elevene svømmer sidelengs med plate i begge armene		

## Dag 16 – Crawl

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Vaskemaskin		Et crawlarmtak, et ryggarmtak, slik at du snurrer rundt mens du svømmer framover.		Se ned på crawlarmtak, se i taket på ryggarmtak. Gjerne bytt vei/arm mellom lengder.
Supermann med halv rotasjon på magen	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem – rotere til siden og puste til siden		Fokuser på skulderrotasjon og se ned i bunnen
Pil på magen med armtak (overlapp)	Fremdrift	Pil med crawlbeinspark i 3sek – armtak – pil med crawlbeinspark i 3 sek – armtak		
Vindmølla med pust, på magen	Fremdrift	Prøve å puste til siden underveis i vindmølle		
Crawlsvømming på magen med overlapp	Fremdrift	Svømme 50 meter crawl med overlappende hender foran hodet		Hold armen som er foran hodet opp i vannflaten - puste til siden. Prøve å gli på hvert tak
Dykking			Dykkegjenstander	



## Dag 17 – Ryggcrawl

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Sitte på plate og svømme over		Sitt på platen, ikke rør bakken, prøv å kom over uten å være nedi eller falle av.	Flyteplate	
Supermann med halv rotasjon på ryggen	Fremdrift	En arm fremover roter den andre skulderen opp og ned. Bytte arm etter å ha løftet skuldrene 3-2-1 ganger		Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggøylen
En-arms-ryggcrawl	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på ryggen. Bruk bare en arm – fokuser på at begge skuldrene roterer		Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggøylen
Vindmølla på ryggen	Fremdrift	Flyter som en pil i vannet og legger på vindmøllearm		Viktig å se opp i taket og få opp hofta
Ryggsømming	Fremdrift	Svømme minst 50m ryggcrawl		Fokus på å svømme rolig og energieffektivt - puste rolig
Dykking			Dykkegjester	Kan prøve dette ute på 2-meters dypet for den som ønsker det.

## Dag 18 – Repetisjon/Test

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Svømme crawl	Svømmedyktighet - pust	Øve på å puste til siden - puste ut under vann og inn over vannet mens de kommer seg fremover		Fokus på å svømme rolig og energieffektivt
Svømme ryggcrawl	Svømmedyktighet	Ta utgangspunkt i vindmøllearmene- fokuser på å gli på hvert tak		Fokus på å svømme rolig og energieffektivt - puste rolig
Dykking og flyting			Dykkegjenstander	
Svømme	Ferdighetsmål	100 m på magen		Ikke nødvendig å svømme crawl, men viktig å svømme både på rygg og mage uten å stoppe
Dykke	Ferdighetsmål	Dykke ned på bunn og hente opp 2 gjenstander som er 5 m fra hverandre		
Flyte	Ferdighetsmål	Flyte på ryggen og slappe av - puste		
Svømme	Ferdighetsmål	100 m på ryggen		Ikke nødvendig å svømme crawl, men viktig å svømme både på rygg og mage uten å stoppe

## Dag 19 – Test

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Svømme	Ferdighetsmål	100 m på magen		Ikke nødvendig å svømme crawl, men viktig å svømme både på rygg og mage uten å stoppe
Dykke	Ferdighetsmål	Dykke ned på bunn og hente opp 2 gjenstander som er 5 m fra hverandre		
Flyte	Ferdighetsmål	Flyte på ryggen og slappe av - puste		
Svømme	Ferdighetsmål	100 m på ryggen		Ikke nødvendig å svømme crawl, men viktig å svømme både på rygg og mage uten å stoppe

**NB:** alle elevene trenger ikke gjøre dette samtidig. Gjerne del opp gruppa slik at noen går gjennom ferdighetsmålene mens andre har andre aktiviteter.

**Dag 20 – Test/Leke-dag**

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Svømme	Ferdighetsmål	100 m på magen		Ikke nødvendig å svømme crawl, men viktig å svømme både på rygg og mage uten å stoppe
Dykke	Ferdighetsmål	Dykke ned på bunn og hente opp 2 gjenstander som er 5 m fra hverandre		
Flyte	Ferdighetsmål	Flyte på ryggen og slappe av - puste		
Svømme	Ferdighetsmål	100 m på ryggen		Ikke nødvendig å svømme crawl, men viktig å svømme både på rygg og mage uten å stoppe

**NB:** alle elevene trenger ikke gjøre dette samtidig, gjerne del opp gruppa slik at noen går gjennom ferdighetsmålene mens andre har andre aktiviteter.