

## 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. Så 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. Så med beinspark</li> </ol>		

## Dag 2 – Flyting

Øvelse	Hva	Hvordan	Utstyr	Annet
Hoppe fra kanten (sittende eller stående)	Bli trygg i vannet	Hopp ut i vannet		Prøve å få hodet under vann
Sjøstjerne rygg	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne i 5 sek- snu seg over på magen- flyte i 3 sek		Se rett opp i taket, rette ut nakken, armer og bein som en sjøstjerne. Ørene skal under vann- hofte og mage presses opp- øve på å puste
Sjøstjerne mage	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne med hodet under vann i 3 sek – snu over til rygg - flyte i 5 sek		Se ned mot bunn- prøve å rette ut nakke og bein
Virvelstrøm med flyt	Oppdrift	Elevne holder hender, springer rundt i ring og lager virvelstrøm. Når læreren sier «flyt» slipper elevne hverandre og flyter som sjøstjerner på rygg/mage		Kan også flyte som kråkebølge (ball), planke, pil
Flyte rygg (planke)	Oppdrift	Planke: ligge strak i kroppen, armene langs med siden. Flyte i 5 sek – snu seg over på magen – flyte i 3 sek.		Se rett opp i taket, rette ut nakken, armene ned langs kroppen, hofte og mage presses opp
Flyte mage (planke)	Oppdrift	Planke: ligge strak i kropp, armene langs med siden. Flyte i 3 sek – snu over til rygg – flyte i 5 sek.		
Beinspark på rygg med plate	Fremdrift	Elevne ligger som en planke i vannet og sparker crawlbeinspark med flyteplate over knærne	Flyteplate	Unngå mye bøy i knærne, knærne skal ikke treffe plata
Beinspark på mage med plate	Fremdrift	Elevne holder plata over hodet og sparker crawlbeinspark	Flyteplate	Ansiktet ned i vannet, se rett ned, strake armer med plata over hodet

## Dag 3 – Linjeholdning og beinspark

Øvelse	Hva	Hvordan	Utstyr	Annet
Hoppe i vannet og dykke	Dykke og hoppe	Hoppe fra kanten og dykke under vann – hente en dykkegjenstand	Dykkering	Øk antallet gjenstander om det blir for lett
Beinspark på rygg med plate over knærne	Fremdrift	Elevene ligger som en planke i vannet og sparker crawlbeinspark med flyteplate over knærne	Flyteplate	Unngå mye bøy i knærne, knærne skal ikke treffe plata
Beinspark på rygg med plate	Fremdrift	Elevene ligger som en planke i vannet og sparker crawlbeinspark med flyteplate over hodet med strake armer	Flyteplate	
Beinspark på mage med plate	Fremdrift	Elevene holder plata over hodet	Flyteplate	Utfordre elevene til å dykke/blåse bobler til de kommer seg ned på bunnen
Pil med fraspark fra bunnen og crawlbeinspark	Gli og fremdrift	Elevene sparker fra bunnen i pil, og sparker crawlbeinspark over til andre siden		
Dykking	Dykke	Legg ut ting under vann som elevene skal dykke og plukke opp	Dykkering, halvringer/store ringer	Utfordring: be elevene plukke opp to ringer med 1m avstand uten å ta hodet opp fra vannet. Prøv å svømme gjennom de store ringene på vei til å plukke opp dykkeringene

**Dag 4 - Beinspark**

<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 dykkegjenstand	Dykkering	Øk antallet gjenstander om det blir for lett
Beinspark på rygg med plate over knærne	Fremdrift	Elevene ligger som en planke i vannet og sparker crawlbeinspark med flyteplate over knærne	Flyteplate	Unngå mye bøy i knærne, knærne skal ikke treffe plata. Se i taket og strekk ut kroppen.
Beinspark på rygg med plate over hodet	Fremdrift	Elevene ligger som en planke i vannet og sparker crawlbeinspark med flyteplate over hodet med strake armer	Flyteplate	Se i taket og strekk ut kroppen.
Beinspark på mage	Fremdrift	Elevene holder plata over hodet	Flyteplate	Se ned i bunnen.
Pil på mage med fraspark fra bunnen og beinspark	Gli og fremdrift	Elevene sparker fra bunnen i pil, og sparker crawlbeinspark over til andre siden		Se rett ned i bunnen, strake armer i pil
Snu fra mage til rygg i pil	Oppdrift	Rulle fra mage til ryggen, se i taket med en gang du roterer rundt, og press opp hoftene. Prøv å hold linjeholdningen gjennom hele bevegelsene.		

## Dag 5 – Beinspark og rotasjon

Øvelse	Hva	Hvordan	Utstyr	Annet
Planke på rygg med rotasjon	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på ryggen med en skulder ut av vannet og bytte side etter å ha telt til 3		Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsøylen
Beinspark i pil på magen	Fremdrift	Elevene sparker fra kanten		Viktig å holde kroppen rett som en pil og ha hodet ned mellom armene
Beinspark i pil på ryggen	Fremdrift	Elevene sparker fra kanten		Viktig å holde kroppen rett som en pil og ha armene bak ørene.
Snu fra magen til ryggen	Oppdrift	Rulle fra magen til ryggen- planke og pil.		Rull også fra rygg til mage
Supermann med halv rotasjon på magen	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem – rotere til siden og puste til siden		Legg armen tett innmed øret.
Supermann med halv rotasjon på ryggen	Fremdrift	Crawlbeinspark på ryggen med en arm rett frem – armen som er ned rotere skulderen opp av vannet		Se opp i taket. Armene skal ligge i linje med kroppen. Den ene ned langs siden, og den andre opp framfor hodet.

**Dag 6 – Rotasjon (rygg)**

<b>Øvelse</b>	<b>Hva</b>	<b>Hvordan</b>	<b>Utstyr</b>	<b>Annet</b>
Planke på rygg med rotasjon	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på ryggen med en skulder ut av vannet og bytte side etter å ha telt til 3		Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsøylen
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
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-crawlarmtak	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm - rotere til siden og puste til siden.		Pust til siden ved å gli på armen.
En-arms-ryggcrawl	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på ryggen. Bruk bare en arm, armen går bakover – fokuser på at begge skuldrene roterer for å føre armen rundt.		Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsøylen.
Vaskemaskin		Et crawlarmtak, et ryggarmtak, slik at du snurrer rundt mens du svømmer framover.		Se ned på crawlarmtak, se i taket på ryggarmtak. Gerne bytt vei/arm mellom lengder.

**Dag 7 – Rotasjon og armtak (mage)**

<b>Øvelse</b>	<b>Hva</b>	<b>Hvordan</b>	<b>Utstyr</b>	<b>Annet</b>
Beinspark i pil på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på ryggen		Se rett opp i taket – kroppen er som en pil i vannet
Beinspark i pil på magen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på magen. Elevene sparker fra kanten		Viktig å holde kroppen rett som en pil og ha hodet ned mellom armene
Supermann på mage	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem - puste til siden		
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-crawlarmtak	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm - rotere til siden og puste til siden.		Pust til siden ved å gli på armen.
Vindmølla	Fremdrift	Lage en vindmølle med armene mens de står på grunn/land. Armene går framover. Armene skal være så langt fra hverandre som mulig gjennom hele bevegelsen. Se rett frem, og la armene røre innom øret og bein. Strak kropp.		At armene aldri er i nærheten av hverandre i bevegelsen skiller denne øvelsen fra vanlig Crawl.
Salto	Oppdrift	Salto i vannet (ikke fra land). Kan godt sparke fra bunnen eller kanten.		

**Dag 8 – Rotasjon og crawlarmtak**

<b>Øvelse</b>	<b>Hva</b>	<b>Hvordan</b>	<b>Utstyr</b>	<b>Annet</b>
Planke på rygg med rotasjon	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på ryggen med en skulder ut av vannet og bytte side etter å ha telt til 3		Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet - rotere rundt ryggsoylen
Planke på mage med rotasjon	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 ryggsoylen
En-arms-crawlarmtak	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm - rotere til siden og puste til siden.		Pust til siden ved å gli på armen.
Vindmølla	Fremdrift	Lage en vindmølle med armene mens de står på grunn/land. Armene går framover. Armene skal være så langt fra hverandre som mulig gjennom hele bevegelsen. Se rett frem, og la armene røre innom øret og bein. Strak kropp.		At armene aldri er i nærheten av hverandre i bevegelsen skiller denne øvelsen fra vanlig Crawl.
Crawl med overlapp	Fremdrift	Crawlarmtak på magen med klapp		Hold armene fremme i 3 (2, 1) sekunder
Crawl	Fremdrift	Prøv å svømme 25m uten å stoppe		



## Dag 9 – Ryggcrawl

Øvelse	Hva	Hvordan	Utstyr	Annet
Beinspark i pil på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på ryggen		Se rett opp i taket – kroppen er som en pil i vannet
Beinspark på ryggen med plate over knærne	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på ryggen med flyteplate over knærne (strake bein, knærne skal ikke treffe plata)	Flyteplate	Se opp mot taket - kroppen er som en planke i vannet
Supermann på rygg	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
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 ryggsøylen
Vindmølla på ryggen	Fremdrift	Lage en vindmølle med armene mens de sparker crawlbeinspark		Se opp opp i taket – strake armer
Ryggcrawl	Fremdrift	Prøv å svømme 50m uten å stoppe		Husk linjeholdning, se i taket, strake armer og rotasjon i overkroppen.

## Dag 10 – Evaluering

Øvelse	Hva	Hvordan	Utstyr	Annet
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 (pil med beinspark)	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 i bunnen, blåse bobler i 3 sek, og så puste		
Beinspark på ryggen i pil	Fremdrift	Se rett opp i taket, pust jevnt		
Vindmølla på magen	Fremdrift	Beveg armene uten pause som en vindmølle		Viktig å se ned i bunnen – puste på hvert 3. armtak
Vindmølla på ryggen	Fremdrift	Lage en vindmølle med armene mens de sparker crawlbeinspark		Se opp opp i taket – lange armer
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.
Stup/lek				

**Dag 11 – Crawl og Ryggcrawl (repetisjon)**

<b>Øvelse</b>	<b>Hva</b>	<b>Hvordan</b>	<b>Utstyr</b>	<b>Annet</b>
Beinspark i pil på magen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på magen. Elevene sparker fra kanten.		Viktig å holde kroppen rett som en pil og ha hodet ned mellom armene
Beinspark i pil på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på ryggen		Se rett opp i taket – kroppen er som en pil i vannet. Armene bak ørene.
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
Crawl med overlapp og gli	Fremdrift	Pil med crawlbeinspark i 3sek - armtak - pil med crawlbeinspark i 3 sek - armtak		Hold armene fremme i 3 sekunder
Vindmølla på magen	Fremdrift	Beveg armene uten pause som en vindmølle		Viktig å se ned i bunnen – puste på hvert 3. armtak
Crawl med overlapp	Fremdrift	Crawlarmtak på magen med klapp		Strake armer.
Vindmølla på ryggen	Fremdrift	Lage en vindmølle med armene mens de sparker crawlbeinspark		Se opp i taket – lange armer

**Dag 12 – Ryggcrawl (repetisjon)**

<b>Øvelse</b>	<b>Hva</b>	<b>Hvordan</b>	<b>Utstyr</b>	<b>Annet</b>
Beinspark i pil på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på ryggen		Se rett opp i taket – kroppen er som en pil i vannet
Planke på ryggen med rotasjon	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på ryggen med en skulder ut av vannet og bytte side etter å ha telt til 3		Se opp mot taket – kroppen er som en planke i vannet – rotere rundt ryggsøylen
Supermann på ryggen	Fremdrift	En arm ned langs kroppen og en arm strak over hodet.		Se rett opp i taket – kroppen er som en pil i vannet
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 pil i vannet – rotere rundt ryggsøylen
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 ryggsøylen
Vindmølla på ryggen	Fremdrift	Flyter som en pil i vannet og legger på vindmøllearmen		Viktig å se opp i taket og få opp hofta
Ryggcrawl	Fremdrift	Prøv å svømme 75m uten å stoppe		

## Dag 13 «Lykkehjul»

Øvelse	Hva	Hvordan	Utstyr	Annet
<b>Red</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	Hva	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 vrís ut til siden.
Brystbeinspark å sitte på kanten		Repetere beinspark sittende på kanten i vannet		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			

**Dag 15 – Livredning**

<b>Øvelse</b>	<b>Hva</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 – Repetisjon

Øvelse	Hva	Hvordan	Utstyr	Annet
Beinspark i pil på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på ryggen		Se rett opp i taket – kroppen er som en pil i vannet
Planke på rygg med rotasjon	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på ryggen med en skulder ut av vannet og bytte side etter å ha telt til 3		Se opp mot taket – kroppen er som en planke i vannet – rotere rundt ryggsoylen
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 pil i vannet – rotere rundt ryggsoylen
Vindmølla på ryggen	Fremdrift	Flyter som en pil i vannet og legger på vindmøllearm		Viktig å se opp i taket og få opp hofta
Vindmølla på magen	Fremdrift	Beveg armene uten pause som en vindmølle		Viktig å se ned i bunnen – puste på hvert 3. armtak
Crawl med overlapp	Fremdrift	Crawlarmtak på magen med klapp		
Crawl – og Ryggsvømming	Fremdrift	Svømme 50m crawl og 50m ryggcrawl		Fokus på å svømme rolig og energieffektivt – puste rolig
<b>Ekstra</b>				
Hopp – svøm – dykk – svøm		Hopp/stup ut i vannet, svøm et stykke, plukk opp en dykkering på bunnen, svøm videre med ringen eller la den ligge igjen. Svøm om dere vil, prøv flere runder, se hvor raskt dere kan få til en runde.	Dykkegenstander	



## Dag 17 - Repetisjon

Øvelse	Hva	Hvordan	Utstyr	Annet
Beinspark i pil på magen	Fremdrift	Elevene sparker fra kanten		Viktig å holde kroppen rett som en pil og ha hodet ned mellom armene
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
Crawl med overlapp	Fremdrift	Crawlarmtak på magen med klapp		
Beinspark med rotasjon på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på ryggen med en skulder ut av vannet og bytte side etter å ha telt til 3		Se opp mot taket – kroppen er som en planke i vannet – rotere rundt ryggsøylen
Vindmølla på ryggen	Fremdrift	Flyter som en pil i vannet og legger på vindmøllearmen		Viktig å se opp i taket og få opp hofta
Crawl – og Ryggsvømming	Fremdrift	Svømme 75m crawl og 75m ryggcrawl		Fokus på å svømme rolig og energieffektivt – puste rolig
Hopp – svøm- dykk - flyt (15) - svøm		Hopp/stup ut i vannet, svøm, ta i bunnen eller plukk opp ring, flyt (helt i ro) på ryggen i 15 sekunder, svøm videre på magen.	Dykkegjenstander	

## Dag 18 Oppsummering + Test

Øvelse	Hva	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	Hva	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**

<b>Øvelse</b>	<b>Hva</b>	<b>Hvordan</b>	<b>Utstyr</b>	<b>Annet</b>
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.