

Dag 1- test

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Hoppe fra kanten sittende og uti vannet	Bli trygg i vannet	Elevene sitter på rompa 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
Bobler	Dykke	Blåse bobler med munn og nese under vann		
Dykke	Dykke	Ta i bunnen		
Flyte på mage	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne med hodet ned i vannet		
Flyte på rygg	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne i 5 sek		
Pil mage	Oppdrift	Flyte som en pil på magen med hodet ned i vannet		
Pil rygg	Oppdrift	Flyte som en pil på ryggen med ørene under vann		
Beinspark	Fremdrift	Ligge på mage/rygg å bruke beina til å komme seg fremover		

Dag 2

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Hoppe fra kanten sittende og uti vannet	Bli trygg i vannet	Elevene sitter på huk eller står på kanten og hopper uti på grunt vann		Prøve å få hodet under vann
Dykke å hente gjenstand på bunnen	Dykking	Bøye seg ned å plukke opp gjenstand fra bunnen	Synkeringer	De som vil prøver å dykke ned uten å stå i bunnen
Virvelstrøm	Trygg i vann	Lag en ring med elevene og hold hverandre i hendene – gå så fort de kan i ring for så å slippe taket og flyte med strømmen		Prøve å gå motsatt vei for å kjenne på motstrømmen
Flyte rygg	Oppdrift	Ligge som en sjøstjerne og prøve å flyte i 3sek		Ørene under vannet- hoft opp
Flyte mage	Oppdrift			Viktig å holde pusten så de ikke synker – se ned i bunnen
Rulle fra rygg til mage	Oppdrift og trygg i vann	To og to elever jobber sammen og hjelper hverandre til å rulle		
Rulle fra mage til rygg	Oppdrift og trygg i vann	To og to elever jobber sammen og hjelper hverandre til å rulle		

Dag 3

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Flyte som en ball- holde pusten	Oppdrift	Elevene holder rundt knærne og flyter som en ball med ansiktet mellom beina, holder pusten		
Flyte som en ball- blåse bobler	Oppdrift	Elevene holder rundt knærne og flyter som en ball med ansiktet mellom beina, blåse bobler		Spør hva forskjellen var på å holde pusten og å blåse ut
Flyte som en ball med salto	Oppdrift	Gå i grupper to og to, hjelp hverandre med salto, den ene snurre den andre flyte		
Flyte på rygg	Oppdrift	Ligge som en sjøstjerne og prøve å flyte i 3sek		Ørene under vannet- hoft opp
Flyte på mage	Oppdrift	Flyte som en manet i vannet i 3sek		Se ned i bunnen
Rulle fra rygg til mage	Oppdrift og trygg i vann	To og to elever jobber sammen og hjelper hverandre til å rulle		
Rulle fra mage til rygg	Oppdrift og trygg i vann	To og to elever jobber sammen og hjelper hverandre til å rulle		
Hoppe fra kant/stupebrett	Trygg i vann	Elevene får bestemme hvor de vil hoppe fra		

Dag 4

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Løpe 6 lengder	Oppvarming			
Flyte mage/rygg	Oppdrift	Øv på å flyte som en sjøstjerne på magen og på ryggen		
Flyte som en pil på rygg	Oppdrift	Armene samles strakt over hodet som en pil, beina inntil hverandre og strakt ut		Ørene skal ligge under vannhofta og magen presses opp, se i taket, puste
Flyte som en pil på magen	Oppdrift	Armene samles strakt over hodet som en pil, beina inntil hverandre og strakt ut		Haka skal legges inntil brystet, se ned mot bunnen
Flyte på mage/rygg pil, sjøstjerne, ubåt	oppdrift	Start i pil, så bytte armene til sjøstjerne å avslutte med ubåt, gå igjennom alle flytemetoder på en pust		Hvis ungene vill ha en utfordring kan dem gjøre det på rygg
Sparke fra veggen i pil	fremdrift	Hold pila hele veien, se hvem som glir lengst		

Dag 5 ryggcrawl-beinspark

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Sitte på bunn å lese bok	Trygg i vann/vann i ansiktet	Blåse bobler så man kommer seg ned på bunnen, late som man leser en bok		Varier stillinger under vann-sitte på rompa, på knærne, ligge på magen osv.
Sitte på kanten å sparke med beine				
Holde til kanten å sparke med beine				
Crawlbeinspark med plate på rygg	Fremdrift		Flyteplate	Lettere jo nærmere kroppen man har plata
Crawlbeinspark på rygg med plate over knærne	Fremdrift		Flyteplate	
Gli som en pil på ryggen med beinspark	Fremdrift			
Salto	Oppdrift og trygg i vann			Prøv å ikke holde for neste-ok å få vann i neste/munn

Dag 6 crawl

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Svømme på magen uten armer	Fremdrift/oppdrift	Ansiktet ned i vannet, armene inntil siden, sparke fra kanten og gli fremover		
Flyte som en pil på rygg	Oppdrift	Armene samles strakt over hodet som en pil, beina inntil hverandre og strakt ut		Ørene skal ligge under vannhofta og magen presses opp, se i taket, puste
Rulle fra rygg til mage	Oppdrift og trygg i vann			
Crawlbeinspark med plate på mage	Fremdrift		Flyteplate	Lettere jo nærmere kroppen man har plata
Gli som pil på magen	Fremdrift	Lage pil med kroppen-sparke fra kanten å gli så langt de klarer	Gli som pil på magen	Fremdrift
Flyte som en pil på magen	Oppdrift	Armene samles strakt over hodet som en pil, beina inntil hverandre og strakt ut		Haka skal legges inntil brystet, se ned mot bunnen
Rulle fra mage til rygg	Oppdrift og trygg i vann			
Hoppe fra kant/stupebrett	Trygg i vann	Elevene får bestemme hvor de vil hoppe fra		

Dag 7 rotasjon

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Haien kommer	Fremdrift	En er hai- de andre fisker- alle må svømme ikke lov til å ha beina i bunnen		
Svømme som dyr	Fremdrift	La elevene bevege seg som forskjellige dyr – legg i noe som gjør at de må ha beina opp fra bunnen		
Salto	Oppdrift og trygg i vann	To og to elever jobber sammen og hjelper hverandre med å slå salto i vannet		Prøv å ikke holde for neste- ok å få vann i neste/munn
Flyte som en pil på rygg	Oppdrift	Armene samles strakt over hodet som en pil, beina inntil hverandre og strakt ut		Ørene skal ligge under vann- hofta og magen presses opp, se i taket, puste
Flyte som en pil på magen	Oppdrift	Armene samles strakt over hodet som en pil, beina inntil hverandre og strakt ut		Haka skal legges inntil brystet, se ned mot bunnen
Crawlbeinspark 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 ryggsøylen
Crawlbeinspark med rotasjon på magen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden og bytte side		Se ned mot bunnen - kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsøylen

Dag 8 Superman

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Stiv heks	Trygg i vann	De som vil svømmer mellom beina til de som blir tatt de som ikke vil det dykker hodet under vann foran den som er tatt		
Crawlbeinspark med plate rygg/mage	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark med en plate foran seg		Lettere jo nærmere kroppen man har plata
Gli som pil på magen med beinspark	Fremdrift	Lage pil med kroppen-sparke fra kanten å gli så langt de klarer også legge på beinspark		
Gli som en pil på ryggen med beinspark	Fremdrift	Lage pil med kroppen-sparke fra kanten å gli så langt de klarer også legge på beinspark		
Crawlbeinspark 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 ryggsøylen
Crawlbeinspark med rotasjon på magen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden og bytte side		Se ned mot bunnen - 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

Dag 9

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark med plate mage	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark med en plate foran seg – strekk ut armene over hodet	Flyteplate	
Gli som pil på magen med beinspark	Fremdrift	Lage pil med kroppen-sparke fra kanten å gli så langt de klarer også legge på beinspark		
Gli som en pil på ryggen med beinspark	Fremdrift	Lage pil med kroppen-sparke fra kanten å gli så langt de klarer også legge på beinspark		
Supermann med halv rotasjon på ryggen	Fremdrift	Crawlbeinspark på ryggen med en arm rett frem-rotete 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-rotete til siden og puste til siden		Fokuser på skulderrotasjon og se ned i bunnen
Vindmølle på ryggen	Fremdrift	Bruke armene som vindmølle- komme seg fremover mens kroppen er strak som en pil		Beina holdes i ro – armene som fører kroppen frem
Vindmølle på magen	Fremdrift	Bruke armene som vindmølle- komme seg fremover mens kroppen er strak som en pil		Beina holdes i ro – armene som fører kroppen frem
Føre hverandre	Fremdrift	En elev er motoren (crawlbeinspark) mens en er tømmerstokk-bytte halvveis		

Dag 10

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark med plate mage/rygg	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark med en plate foran seg – strekk ut armene over hodet	Flyteplate	
Gli som pil på magen med beinspark	Fremdrift	Lage pil med kroppen- sparke fra kanten å gli så langt de klarer også legge på beinspark		
Vindmølle	Fremdrift	Bruke armene som vindmølle- komme seg fremover mens kroppen er strak som en pil		
Valgfri lek	Trygg i vann	La elevene få bestemme hvilke lek de skal leke felles		