

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
Haien kommer	Fremdrift	Én er hai, resten er forskjellige fisker som skal rømme fra haien		
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
Gli som pil på magen	Fremdrift	Lage pil med kroppen-sparke fra kanten å gli så langt de klarer		De som vil kan legge på beinspark
Gli som en pil på ryggen	Fremdrift	Lage pil med kroppen-sparke fra kanten å gli så langt de klarer		De som vil kan 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		
Gli som pil på magen med beinspark	Fremdrift	Lage pil med kroppen-sparke fra kanten og gli så langt de klarer, også legge på beinspark		

Dag 3

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	Flyteplate	Lettere jo nærmere kroppen man har plata
Crawlbeinspark 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
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		
Gli som pil på magen med beinspark	Fremdrift	Lage pil med kroppen-sparke fra kanten og 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 etter å ha telt til 3		Se ned mot bunnen- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsøylen
Hoppe fra kant/stupebrett	Trygg i vann	Elevne får bestemme hvor de vil hoppe fra		

Dag 4

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Svømme som dyr	Fremdrift	Ikke lov til å ha beina i bunnen		
Crawlbeinspark 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
Gli som pil på magen med beinspark	Fremdrift	Lage pil med kroppen-sparke fra kanten og 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 og 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 ryggøylen
Crawlbeinspark med rotasjon på magen	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
Føre hverandre	Fremdrift	En elev er motoren (crawlbeinspark) mens en er tømmerstokk-bytte halvveis		
Danselek	Trygg i vannet	Danse helt til lærer/elev sier stopp - stå helt stille/flyte		

Dag 5

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark med plate mage/rygg	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark med en plate foran seg – strekk ut armene over hodet		
Crawlbeinspark med rotasjon på magen	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 ryggspylen
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
Valgfri lek	Trygg i vann	La elevene få bestemme hvilke lek de skal gjøre felles		

Dag 6

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
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		
Hoppe fra kanten beinspark på magen i pil	Fremdrift	Hoppe sittende fra kanten bli til en pil på magen-sparke beinspark		
Hoppe fra kanten beinspark på magen i pil	Fremdrift	Hoppe stående fra kanten bli til en pil på magen-sparke beinspark		
Supermann med halv rotasjon på ryggen	Fremdrift	Crawlbeinspark på ryggen med en arm rett frem-rottere 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-rottere til siden og puste til siden		Fokuser på skulderrotasjon og se ned i bunnen
Overlapp på magen	Fremdrift	Bruke armene som vindmølle- bytte arm etter armen treffer hånda		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
Hoppe fra kant/stupebrett	Trygg i vann	Elevene får bestemme hvor de vil hoppe fra		

Dag 7

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Gli som pil på rygg med beinspark	Fremdrift	Lage pil med kroppen- sparke fra kanten å gli så langt de klarer også legge på beinspark		Se opp på taket
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
Supermann med halv rotasjon på ryggen	Fremdrift	Crawlbeinspark på ryggen med en arm rett frem - rotere skulder		Fokuser på skulderrotasjon og se i taket
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
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

Dag 8

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
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		Se ned på bunn
Gli som pil på rygg med beinspark	Fremdrift	Lage pil med kroppen- sparke fra kanten å gli så langt de klarer også legge på beinspark		Se opp på taket
«Around the world»	Fremdrift	Bytte side etter hver lengde Svømme på magen rygg og sidene		
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
Overlapp på magen	Fremdrift	Bruke armene som vindmølle- bytte arm etter armen treffer hånda		Beina holdes i ro – armene som fører kroppen frem
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
Svøm rygg/crawl	Fremdrift	Svøm minst 50m av hver		

Dag 9

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
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		
Sculling	Fremdrift	Dytt på vannet til siden som en vindusvasker og hent det tilbake		
Bathtub	Fremdrift	Ligg på rygg og dytt armene til sidene, frem og tilbake		
Tog på magen	Fremdrift	En elev er armer og en elev er beina- komme seg fremover		
Tog på ryggen	Fremdrift	En elev er armer og en elev er beina- komme seg fremover		
Vindmølle på magen/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

Dag 10

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
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		Se ned på bunn
Gli som pil på rygg med beinspark	Fremdrift	Lage pil med kroppen-sparke fra kanten å gli så langt de klarer også legge på beinspark		Se opp på taket
Flyte på magen	Oppdrift	Flyte som sjøstjerne		Se ned på bunn
Flyte på ryggen	Oppdrift	Flyte som sjøstjerne		Se opp på taket
Ryggsømming	Fremdrift	Svømme på ryggen		
Crawlsømming	Fremdrift	Svømme på magen		
Leketid				