

Øvelse	Hvordan	Utstyr	Annet
Sitte på kanten og sparke med beina	Beina skal være strak, og sparke med ballerina tær.	Plate	Bruk plater for å se hvor langt de klare å dytte med beina
Gå eller hopp i bassenget			Bruk stige eller renna om det er mulig, hjelp dem gjerne ut
Dyrehage	Løpe som et dyr		La dem velge dyret.
Vaske ansiktet og dusj	Få skuldrene undervann eller så langt ned som mulig, form en kopp med hendene og vask ansiktet. Når du dusjer, skal du kaste vannet på deg selv		Etter at dokker har kastet vann på dere selv, skal dere gjøre det på hverandre
Dykking	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Begynn med blåse bobler</li> <li>2) Høre under vann med et og et øre.</li> <li>3) Blåse bobler med nesene under vann</li> <li>4) Hendene på hodet og prøve å dykke under vann</li> </ol>		
Hente ringer	Hold ringen slike at du kontrollerer hvor dypt dem skal dykke etter den. Bruk 2 forskjellige farger for å kjøre øvelser med øyene åpen	Ringer	Hvis ungen ikke klare å dykke undervann la dem hente den med hodet overvann. Bruk svømmebriller om det er nødvendig
Balansering av plate	Dykk under vannet, på vei opp skal du prøve å balansere en flyteplate uten at den detter ned	Plate	La ungene begynne med plata på hodet, deretter prøver dem å komme seg så langt ned som de klare
Sitte på plata	Sitte på plata uten å være borti bakken	Plate	Hvis dem trenger hjelp så kan du hjelpe dem med å holde platen for dem
Flyte rygg/mage	<p>På rygg: Se i taket, magen opp og stram rumpen. Trekk inn pust. Pust forsiktig ut med nesene</p> <p>På mage: Pust inn, legge seg på magen, se i bunnen, haka på brystet.</p>	Kan bruke plate	Flyt i forskjellige figurer. Sjøstjerne, ball, stokk og pil.
Gli gjennom ring	Lærer holder en stor ring under vann, eleven sparker fra veggen og glir igjennom. Prøv å gli så langt som mulig.	Stor ring/rockering	
Benspark i vannet	På magen, ha platen foran ansiktet med armen strukket ut. Se ned i vannet om de er komfortable.	Plate	Prøv å begrense hvor ofte de tar bena i bakken. (10m)

Farge	Øvelse	Materiell/Annet
Rød	Blåse bobler	
Oransje	Hoppe som en frosk	
Gul	Plask så mye du kann/vil	
Lys grønn	Flyte på magen	Med eller uten plate/nudler
Mørk grønn	Hent noe fra bunnen med hånd	Synkeleker
Mørke blå	Flyte på ryggen	
Lysblå	Gå sidelengs som en krabbe	
Lilla	Gli gjennom ring	Stor ring/rockering

Man kan finne på andre øvelser/lek avhengig av barnas nivå.

## **Rygg:**

- Stå på kanten med en fot i vannet (tærne peker nedover) - start å svinge hele beinet
- Sitt på kanten – beveg begge beina på samme måte som du gjorde stående
- Beinsparkøvelser med og uten brett:
  1. Hold brettet over brystet, beinspark som tidligere (Viktig: Se rett opp i taket, pass på at hofta ikke synker)
  2. Hold brettet under hodet, beinspark som tidligere
  3. Plasser hendene ytterst på brettet og hold det over knærne - knærne skal IKKE treffe brettet, lårene KAN treffe brettet
  4. Strekk ut armene og hold nederst på brettet, hold det over hodet, beinspark som tidligere
  5. Uten brett. Legg hendene som en pil, "gjem" ørene med armene", bein spark som tidligere
  6. Hold armene ned langs siden, kroppen er som en planke i vannet, og roter til hver side, beinspark er som tidligere. Hold i 2 sekunder på hver side. (fokus på skulder)
- "Superman" (=beinspark som tidligere, med en arm liggende konstant rett bak hodet), roter den andre skulderen og hold opp i 2 sekunder
- "Superman" (=beinspark som tidligere, med en arm liggende konstant rett bak hodet), med armtak på hver tredje skulderrotasjon
- Ryggsvømming med "vindmøllearm", fokuser på skulderrotasjon

## Crawl:

- Stå på kanten med en fot i vannet (tærne peker nedover) - start med å svinge hele beinet
- Sitt på kanten – beveg begge beina på samme måte som du gjorde stående
- Holdt fast i kanten, beveg begge beina som du gjorde sittende (=beinspark) - se ned (kroppen skal være som en planke i vannet) - pust ut (“lag bobler”)
- Beinsparkøvelser med og uten brett:
  1. Strekk ut armene og hold fast øverst på brettet, beinspark er som tidligere
  2. Strekk ut armene og hold fast nederst på brettet, beinspark er som tidligere
  3. Uten brett. Legg hendene som en pil, “gjem” ørene med armene, beinspark er som tidligere
  4. Hold armene ned langs siden, kroppen er som en planke i vannet, og roter til hver side, beinspark er som tidligere. Viktig: Se ned i bunnen! Pust til siden ved hver tredje rotering.
- “Superman” (=beinspark er som tidligere, med en arm liggende konstant rett fram foran hodet), roter med den andre skulderen og pust på annenhver rotasjon
- “Superman” med skulderrotasjon. Fokuser på pust + armtak på annenhver rotasjon
- Crawl med overlapp (=klapp når begge armene peker framover), fokuser på skuldrene + pust til siden