

Dag 1-test

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Hoppe fra kanten sittende og uti vannet	Bli trygg i vannet	Elevene sitter på huk på kanten og hopper uti på grunt vann		Prøve å få hodet under vann
Flyte mage	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne med hodet nedi vannet		
Flyte rygg	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne i 5 sek		
Beinspark på magen med brett	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark fra en kant til en annen		
Beinspark på magen uten brett	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark fra en kant til en annen		
Beinspark på ryggen uten brett	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark fra en kant til en annen		
Crawl	Fremdrift	Prøv å svømme crawl så godt de kan		
Ryggcrawl	Fremdrift	Prøve å svømme rygg så godt de kan		

Dag 2

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.
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
Flyte som en ball	Oppdrift			
Flyte som en sjøsterne på magen	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne med hodet under vann i 3 sek		Se ned mot bunn-prøve å rette ut nakken-holde pusten
Flyte som en sjøsterne på ryggen	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne i 5 sek		Se rett opp i taket, armer og bein som en sjøstjerne. Ørene skal under vann-hofte og mage presses opp-øve på å puste
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
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 ryggcrawl

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark på rygg med brett	Fremdrift	Spark crawlbeinspark på rygg med plate på brystet	Flytebrett	Prøv å rett ut kroppen – se opp i taket
Crawlbeinspark med bretter over knærne	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på ryggen med brettet over knærne	Flytebrett	Unngå at knærne slår oppi platen
Crawlbeinspark på rygg med brett	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på rygg med platen under hodet	Flytebrett	Prøv å rett ut kroppen – se opp i taket
Crawlbeinspark på rygg med brett	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på rygg med platen strukket ut over hodet	Flytebrett	Prøv å rett ut kroppen – se opp i taket
Crawlbeinspark på rygg uten brett	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på rygg med armene langs siden eller over hodet		Prøv å rett ut kroppen – se opp i taket
Crawlbeinspark på rygg med rotasjon	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på rygg med armene langs siden roter fra side til side (3sek på hver side)		Prøv å rett ut kroppen – se opp i taket

Dag 4 ryggcrawl og selvberging

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Dykke fra overflaten	Dykking	Stå på henda under vannet. Prøv etter hvert å dykke med hodet først ned på dypere vann og plukke opp ringer el.	Synkeringer	
Crawlbeinspark på rygg med rotasjon	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på rygg med armene langs siden roter fra side til side (3sek på hver side)		Prøv å rett ut kroppen – se opp i taket
En arms ryggcrawl	Fremdrift	Svøm med en «vindmøllearm» med rotasjon (3 sek på hver side)		Prøv å rett ut kroppen – se opp i taket
Rygg crawl	Fremdrift	Svøm minst 100m		Prøv å rett ut kroppen – se opp i taket
Hvilesvømming på rygg	Selvberging	Flyte på rygg og skap fremdrift med armer og bein uten å bruke mye energi		Bruke gjerne bryst beinspark om de kan det
Undervannssvømming	Fremdrift	Dykk ned i vannet så hele kroppen er under vann-svøm 10-12m undervannsbryst		Viktig å svømme rolig-spare energi

Dag 5 crawl

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Stående crawlbeinspark på land	Fremdrift	Stå på kanten - svinge hele beinet utfor kanten og ned i vannet		Strak vrist – bruke hele beinet - stiv av i kneet
Crawlbeinspark sittende på kanten	Fremdrift	Sitte på kanten - sparke med begge beina i vannet		Strak vrist – bruke hele beinet- stiv av i kneet
Crawlbeinspark ved å holde seg i kanten	Fremdrift	Holde tak i kanten - sparke beinspark i vannet - hodet ned i vannet - pust til sidene		Viktig å se ned i bunnen når en ikke puster - linjeholdning
Crawlbeinspark med brett	Fremdrift	Spark på samme måte som ved kanten	Flytebrett	Mer støtte dersom man holder høyt oppe på brettet
Crawlbeinspark uten brett	Fremdrift	Hodet mellom armene som en pil -prøv å puste til sidene		Viktig å se ned i bunnen når en ikke puster - linjeholdning
Crawlbeinspark på rygg med rotasjon	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på rygg med armene langs siden roter fra side til side (3sek på hver side)		Prøv å rett ut kroppen – se opp i taket
Crawlbeinspark med rotasjon	Fremdrift	Armene ned lang siden - telle til tre på hver side - rotere rundt ryggsøylen - hofte og skulder roterer sammen		
Supermann	Fremdrift	Crawlbeinspark på siden med én arm rett frem - puste på siden		Se ned i bunn

Dag 6 crawl

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark på rygg med rotasjon	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på rygg med armene langs siden roter fra side til side (3sek på hver side)		Prøv å rett ut kroppen – se opp i taket
Crawlbeinspark med rotasjon	Fremdrift	Armene ned lang siden - telle til tre på hver side - rotere rundt ryggspylen - hofte og skulder roterer sammen		Viktig å se ned i bunnen og rotere skulderen opp i vannet– prøv å puste på hver tredje rotasjon
Supermann med rotasjon	Fremdrift	Crawlbeinspark på siden med én arm rett frem - puste på siden - rotere på én side		Se ned i bunn- puste på annenhver rotasjon. Husk å ha med skulderen i rotasjonen
Vindmølle	Fremdrift	Crawlbeinspark med vindmøllearm og rotasjon		Se ned i bunn- puste på hver tredje rotasjon
Crawl med overlapp	Fremdrift	Svøm crawl med overlappende hender over hodet		
Crawl	Fremdrift	Svømme crawl i minst 100m- fokus på å gli		Hold armen som er foran hodet opp i vannflaten – puste til siden- prøve å gli på hvert tak

Dag 7 livredning og repetering

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Selvbergings- og livrednings-hopp	Selvberging/livredning	Hopp uti vannet fra lav høyde og å hodet over vannet hele tiden		Hopp fra høyere høyde- prøv å hopp i forskjellige retninger og ha hodet over vannet
Side svømming	Livredning	Elevene svømmer sidelengs med sakse- eller crawlbeinspark		
Svømme med en medelev	Livredning	To og to elever øker på å føre hverandre inn til land med forskjellige teknikker		
Forlengede arm	Livredning	Elevene lærer den forlengede arm og prøver på hverandre		
Crawl	Fremdrift	Repetere crawl teknikk		
Ryggcrawl	Fremdrift	Repetere ryggcrawl		

Dag 8- test

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Svømming	Fremdrift	Svøm så langt de klarer på mage (minst 200m)- snu over til rygg og svøm minst 100m på ryggen		
Undervannssvømming	Trygg i vann	Svøm så langt de kan under vann med valgfri teknikk		
Livredning	Selvberging og trygg i vann	Livredningshopp + føre en medelev til kanten		