

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 sekunder		
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 ryggcrawl

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 på rygg med brett	Fremdrift	Spark crawlbeinspark på rygg med plate på brystet	Flytebrett	Prøv å rette ut kroppen – se opp i taket
Crawlbeinspark med brettet 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 (3 sekunder på hver side)		Prøv å rett ut kroppen – se opp i taket
Superman på rygg				Prøv å rett ut kroppen – se opp i taket
Superman - En arms ryggcrawl	Fremdrift	Svøm med en «vindmøllearm» med rotasjon (3 sekunder på hver side)		Prøv å rett ut kroppen – se opp i taket

Dag 3 ryggcrawl

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Svømme som dyr	Fremdrift	Gi elevene forskjellige dyr de skal svømme som		
Crawlbeinspark på rygg med rotasjon	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på rygg med armene langs siden. Rotér fra side til side (3 sekunder på hver side)		Prøv å rett ut kroppen – se opp i taket
Superman - En arms ryggcrawl	Fremdrift	Svøm med en «vindmøllearm» med rotasjon (3 sekunder 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
Vindmølle	Fremdrift	Crawlbeinspark med vindmøllearmer og rotasjon		Se ned i bunn- puste på hver tredje rotasjon

Dag 4 crawl

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
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 (3 sekunder på hver side)		Prøv å rett ut kroppen – se opp i taket
Crawlbeinspark på magen 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 5 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 (3 sekunder på hver side)		Prøv å rett ut kroppen – se opp i taket
Crawlbeinspark med rotasjon	Fremdrift	Armene ned langs siden - telle til tre på hver side - rotere rundt ryggsoylen - 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 magen 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
Supermann med rotasjon og en arm	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem- puste på siden- rotere på en side med et armtak		Se ned i bunn- puste på annenhver rotasjon- la rotasjonen styre armen og ikke omvendt
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 6 bryst

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Sitte på land/kant og øve på beinspark	Fremdrift	Del inn brystbeinsparket i 3 faser- fisk-frosk-sprellemann	Matte å sitte på	Gjenta navnet på fasene om og om igjen- raskere og raskere
Holde i kanten og øve på beinspark	Fremdrift	Samme tre fasene- brystet ned i vannet		
Beinspark i vannet med plate	Fremdrift	Forsett øvelsen fra kanten med en plate strukket over hodet		Prøv å gli langt på hvert beinspark
Beinspark i vannet uten plate	Fremdrift	Forsett øvelsen fra kanten med en plate strukket over hodet		Prøv å gli langt på hvert beinspark
Armtak på kanten med pust	Fremdrift	Rette armer fremover- lag en pizza og klapp med hendene foran brystet- rett ut armene igjen		Pusting- løft hodet når armene er fra hverandre pust inn- ned med hodet etter klappet og blåst ut
Armtak i vannet	Fremdrift	Gjør samme som på kanten i vannet – valgfrie bein		
Brystsvømming	Fremdrift	Sett sammen armtak og beinspark til brystsvømming		Hodet ned i vannet i gli-fasen og opp når armene er nærmest kroppen
Sidesvømming	Livredning	Elevene svømmer sidelengs med saksebeinspark		
Undervannssvømming	Fremdrift/ livredning	Dykke ned i vannet slik at hele kroppen er under vann- svømme 10-12m undervannsbryst		Viktig å svømme rolig- spare energi

Dag 7 livredningshopp og oppsummering

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Selvbergings- og livredningshopp	Selvberging/ livredning	Hopp uti vannet fra lav høyde og ha hodet over vannet hele tiden		Hopp fra høyere høyde - prøv å hopp i forskjellige retninger og ha hodet over vannet
Stå vertikalt og trå vannet	Selvberging/livredning	Stå vertikalt i vannet og bruk små håndbevegelser (sculling) til å holde hodet over vannet		Prøv å kun bruke beina
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	
Svømme med en medelev	Livredning	To og to elever øver på å føre hverandre inn til land med forskjellige teknikker		
Forlengede arm	Livredning	Elevene lærer å bruke forlenget arm og prøver på hverandre		
Crawl	Fremdrift	Repetere crawlsømming		
Rygg crawl	Fremdrift	Repetere ryggcrawl		

Dag 8-test

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Svømming	Fremdrift	Svøm så langt de klarer på mage (minst 200 m)- snu over til rygg og svøm minst 100 m 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 + forklare HRL		