

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 crawl

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark ved å holde seg i kanten	Fremdrift	Holde tak i kanten- spark beinspark i vannet- hode ned i vannet- pust til siden		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 høy oppe på brettet
Crawlbeinspark uten brett	Fremdrift	Hodet mellom armene som en pil-prøv å puste til siden		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 ryggspylen- hofte og skulder roterer sammen		Viktig å se ned i bunnen – prøv å puste på hver tredje rotasjon
Supermann	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem- puste på siden		Se ned i bunn
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

Dag 3 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
Supermann med rotasjon	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem- puste på siden- rotere på en side		Se ned i bunn- puste på annenhver rotasjon
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 armer som går rund som en vindmølle- rotasjon med kroppen		Se ned i bunn- puste på annenhver rotasjon
Crawl 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
Superman på rygg				Prøv å rett ut kroppen – se opp i taket

Dag 4 ryggcrawl

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark med bretter over knærne	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på ryggen med brettet over knærne	Flytebrett	Unngå at knærne slår oppi platen
Pil på rygg med crawlbeinspark med brett	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på rygg med platen strukket ut over hodet	Flytebrett	Prøv å rett ut kroppen – se opp i taket
Pil på rygg med crawlbeinspark 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
Superman på rygg				Prøv å rett ut kroppen – se opp i taket
Superman på rygg og bytte armene	Fremdrift	Svøm med en «vindmøllearm» med rotasjon		Prøv å rett ut kroppen – se opp i taket
Rygg crawl	Fremdrift	Svøm minst 100m		Prøv å rett ut kroppen – se opp i taket
Stuping				

Dag 5 livredning og ryggcrawl

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 saksebeinspark		
Forlengede arm	Livredning	Elevene lærer den forlengede arm og prøver på hverande		
Svømme med en medelev	Livredning	To og to elever øker på å føre hverandre inn til land med forskjellige teknikker		
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

Dag 6 brystsvømming

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 blås 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 oppsummering

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Brystsvømming	Fremdrift	Sett sammen armtak og beinspark		Prøv å gli på hvert tak
Crawl	Fremdrift	Svøm minimum 100m		
Rygg crawl	Fremdrift	Svøm minimum 100m		
Side svømming	Fremdrift/livredning	Svøm minimum 50m		Svøm gjerne med en medelev

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+ forklare HRL		