

Dag 1-test

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Hoppe fra kanten	Bli trygg i vannet	Elevene hopper fra kanten og uti vannet		Hodet skal under vann-ikke holde for nesen
Flyte mage	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne med hodet nedi vannet		
Flyte rygg	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne i 5 sek		
Crawl	Fremdrift	Prøv å svømme crawl så godt de kan		De skal svømme minst 100m
Ryggcrawl	Fremdrift	Prøve å svømme rygg så godt de kan		De skal svømme minst 100m
Dykking	Dykke	Dykke ned på bunn (minst 2m) å sitte der i 10sek		
Undervannssvømming	Fremdrift	Svømme valgfri svømme art under vann så langt de klarer		

Dag 2 ryggcrawl

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
Superman - et 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 med «vindmøllearmene» med rotasjon		Prøv å rett ut kroppen – se opp i taket
Hvilesvømming på rygg	Selvberging	Flyte på rygg og skape fremdrift med armer og bein uten å bruke mye energi		Bruk gjerne brystbeinspark

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 crawl og ryggcrawl

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
Superman - et arms ryggcrawl	Fremdrift	Svøm med en «vindmøllearm» med rotasjon (3 sek på hver side)		Prøv å rett ut kroppen – se opp i taket
Vindmølle på ryggen	Fremdrift	Crawlbeinspark med armer som går rund som en vindmølle - rotasjon med skuldra – svøm 100m		Se opp i taket
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 i pil	Fremdrift	Hodet mellom armene som en pil		Viktig å se ned i bunnen når en ikke puster - linjeholdning
Supermann	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem- puste på siden		Se ned i bunn
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 crawl

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark uten Brett	Fremdrift	Hodet mellom armene som en pil		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 ryggstølen- hofter 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 siden 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 rundt 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

Dag 5 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		
Undervannssvømming	Fremdrift	Dykk ned i vannet så hele kroppen er under vann- svøm 10-12m undervannsbryst		Viktig å svømme rolig-spare energi
Side svømming	Livredning	Elevene svømmer sidelengs med saksebeinspark		

Dag 6 livredningshopp og undervannssvømming

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Selvbergings- og livredningshopp	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
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	
Side svømming	Livredning	Elevene svømmer sidelengs med sakse-/crawlbeinspark		
Svømme med en medelev	Livredning	To og to elever øker på å føre hverandre inn til land med forskjellige teknikker		Få medeleven opp på kanten også
Forlengede arm	Livredning	Elevene lærer den forlengede arm og prøver på hverandre		
Stabilt sideleie	Livredning	Legge en medelev i stabilt sideleie		*
HRL	Livredning	Forklar HRL- snakk om hvordan man skal håndtere en ulykke		*

Dag 7 oppsummering

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
brystarmtak og brystbeinspark	Fremdrift	Sett sammen armtak og beinspark		Prøv å gli på hvert tak
Crawl	Fremdrift	Repetere		
Rygg crawl	Fremdrift	Repetere		
Bryst	Fremdrift	Repetere		
Side svømming	Fremdrift/livredning	Repetere		

Dag 8- test

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Svømming	Fremdrift	Svøm så langt de klarer på mage (minst 500m) med forskjellige svømmeteknikker*		Oppfordre gjerne til å svømme lengre for de som kan det
Livredning	Selvberging og trygg i vann	Livredningshopp + føre en medelev til kanten og få de opp av vannet + forklare HRL		

*Connexus: Testøvelse 17, minimum TØ16

8. til 10. trinn - testøvelser 16 til 21

	Kan	På god vei	Må øve mer	Ikke testet
Testøvelse 16 - svømming: Hopp/stup uti på dypt vann, svøm 100 m krål og 100 m bryst, dykk ned til bunnen og plukk opp en gjenstand. Hvil flytende i 1 minutt. Svøm 100 m på rygg og 100 m på siden.	0	0	0	0
Testøvelse 17 - svømming: Kunne svømme en lengre distanse sammenhengende (for eksempel 500, 1000 eller 1500 meter) med varierte svømmeteknikker.	0	0	0	0
Testøvelse 18 - livreddende slagord: Ved en gitt situasjon, velge egnet redningsmetode og forklar valget.	0	0	0	0
Testøvelse 19 - redning inne: Utfør sammenhengende: Hopp/ stup uti, svøm 40 m på mage, dykk ned og plukk opp synkedukke fra bunn, ilandfør den 20 m, og gjennomfør direkte god hjerte- og lungeredning på øvelsesdukke.	0	0	0	0
Testøvelse 20 - redning ute: Tilpasset de aktuelle forhold med skjorte og bukse (eller trøye og stillongs), utfør sammenhengende: Livrednings-hopp, svøm 20 m på mage, ilandfør en person 20 m ved bruk av forlenget arm. (Ved gjennomføring i kaldt vann, gå kontrollert uti og reduser distansene.)	0	0	0	0
Testøvelse 21 - livreddende førstehjelp: Kunne gjenkjenne symptomer på og gi førstehjelp ved alvorlig nedkjøling, tilkalle hjelp og gjennomføre hele hjerte- og lungeredningsforløpet (HLR) på dukke (inkl. bruk av hjertestarter dersom det er tilgjengelig)	0	0	0	0