

Dag 1 - test

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Hoppe fra kanten sittende og uti vannet	Bli trygg i vannet	Elevene sitter på rumpa eller på huk på kanten og hopper uti på grunt vann		De som ikke vil hoppe kan senke seg ned i vannet, men prøv å få hodet under vann
Bobler	Dykke	Blåse bobler med munn og nese under vann		
Dykke	Dykke	Ta i bunnen		
Flyte på mage	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne med hodet nedi vannet		
Flyte på rygg	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne i 5 sek		
Pil mage	Oppdrift	Flyte som en pil på magen med hodet ned i vannet		
Pil rygg	Oppdrift	Flyte som en pil på ryggen med ørene under vann		
Sculling	Fremdrift	Bruke håndflatene til å komme seg fremover i vannet		
Beinspark	Fremdrift	Ligge på mage/rygg og bruke beina til å komme seg fremover		

Dag 2

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
Haien kommer	Bli trygg i vannet	En er hai, resten er forskjellige fisker som skal rømme fra haien		
Løpe i vannet	Bli trygg i vann	Prøve å løpe så fort man kan over til andre siden-hinke-hoppe-leke dyr		
Hode skulder kne og tå	Dykking	Dykke under vann for å ta på kne og tå- synge fortere og fortere		
Dykke og hente gjenstand på bunnen	Dykking	Bøye seg ned og plukke opp gjenstand fra bunnen	Synkeringer	De som vil prøver å dykke ned uten å stå i bunnen

Dag 3

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Hoppe fra kanten sittende og uti vannet	Bli trygg i vannet	Elevene sitter på rumpa eller på huk på kanten og hopper uti på grunt vann		De som ikke vil hoppe kan senke seg ned i vannet
Haien kommer	Bli trygg i vannet	En er hai, resten er forskjellige fisker som skal rømme fra haien		
Koke poteter	Blåse bobler/få vann i nese og munn	Elevene står tett sammen og «koker poteter» ved å blåse bobler i vannet med nese og munn		
Koke poteter med dykk	Dykking	Koke poteter samtidig som man dykker under vann med hele hodet		
Løpe i vannet	Bli trygg i vann	Prøve å løpe så fort man kan over til andre siden-hinke-hoppe-leke dyr		

Dag 4

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Hoppe i vannet	Dykke og hoppe	Hoppe fra kanten og dykke under vann – hente en synkegjensstand	Synkering	Øk antallet gjenstander om det blir for lett
Koke poteter	Rytmask pusting	Dykke ned under vann- blåse ut- opp igjen - trekke pusten. Gjenta 5 ganger		
Flyte rygg	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne i 5 sek- snu seg over på magen- flyte i 3 sek		Ørene skal under vann- hofte og mage presses opp- øve på å puste
Flyte mage	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne med hodet under vann i 3 sek – snu over til rygg- flyte i 5 sek		Se ned mot bunn- prøve å rette ut nakken- holde pusten
Plukke opp ting fra bunn	Dykke	Legg ut ting under vann som elevene skal dykke og plukke opp		
Pil med fraspark fra bunnen	Gli	Elevene står med armene strukket opp over hodet som en pil- dytter i fra i bunn og prøver å flyte så lenge som mulig som pil		

Dag 5

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Flyte på magen og flyte på ryggen	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne med hodet under vann – snu over til rygg- flyte i 5 sek		Se ned mot bunn- prøve å rette ut nakken- holde pusten
Crawlbeinspark med fremdrift	Fremdrift	Elevene sparker fra kanten og holder en plate over hodet som en pil	Flyteplate	Viktig å holde kroppen rett som en pil og ha hodet ned mellom armene
Crawlbeinspark med fremdrift på ryggen	Fremdrift	Elevene sparker fra kanten og holder plata over hodet som en pil	Flyteplate	Viktig å holde kroppen rett som en pil og ha hodet ned mellom armene
Rulle fra magen til ryggen	Oppdrift	Rull fra magen til ryggen- hjelp gjerne hverandre		
Rulle fra ryggen til magen	Oppdrift	Rull fra ryggen til magen- hjelp gjerne hverandre		
Crawlbeinspark med rotasjon på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden og bytte side etter å ha telt til 2		Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsoylen
Trillebåre	Fremdrift	To og to sammen. En er pil, den andre går bak (crawlbeinspark)		

Dag 6

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Valgfri lek	Oppvarming	Elevene får velge en lek de skal leke sammen		
Pil med crawlbeinspark på magen	Fremdrift			Viktig å holde kroppen rett som en pil og ha hodet ned mellom armene
Crawlbeinspark med fremdrift på ryggen	Fremdrift			Viktig å holde kroppen rett som en pil og ha hodet ned mellom armene
Rulle fra magen til ryggen	Oppdrift	Rull fra magen til ryggen- hjelp gjerne hverandre		
Rulle fra ryggen til magen	Oppdrift	Rull fra ryggen til magen- hjelp gjerne hverandre		
Rulle	Fremdrift	Elevene sparker med beina å roterer hele tiden		
Crawlbeinspark med rotasjon på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden og bytte side etter å ha telt til 2		Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsøylen
Crawlbeinspark med rotasjon på magen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden og bytte side etter å ha telt til 2		Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsøylen

Dag 7

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark med rotasjon på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden og bytte side etter å ha telt til 2		Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsøylen
Crawlbeinspark med rotasjon på magen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden og bytte side etter å ha telt til 2		Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsøylen
Supermann med halv rotasjon	Fremdrift	Crawlbeinspark på ryggen med en arm rett frem- rotere puste til siden		
Supermann med halv rotasjon	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem- rotere puste til siden		
Flåte	Fremdrift	To grupper. En av elevene sitter på madrassen med en dykkering. De andre skyver madrassen fremover til den andre siden. Teamet flytter ringene over til andre siden. Flytt bare en i gangen.	Store flytemadrasser og ringer	

Dag 8

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark med fremdrift på magen	Fremdrift	Elevene sparker fra kanten som en pil og sparker crawlbeinspark		Viktig å holde kroppen rett som en pil og ha hodet ned mellom armene
Supermann	Fremdrift	Crawlbeinspark på siden med en arm rett frem- puste til siden		
Supermann med halv rotasjon	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem- rotere puste til siden		
Supermann med halv rotasjon på magen og en arm	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem- rotere til siden og puste til siden. Bruk en arm medan vi roterer.		Pust når armen går ut av vannet. Se ned mot bunnen
Salto	Oppdrift	Slå salto i vannet. Kan godt sparke fra bunnen eller kanten		
Undervannsvømming	Dykking	Elevene dykker under vann og henter en ring	ringer	

Dag 9

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Supermann	Fremdrift	Crawlbeinspark på siden med en arm rett frem- puste til siden		
Supermann med halv rotasjon	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem- rotere puste til siden		
Supermann med halv rotasjon på magen og en arm	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem- rotere til siden og puste til siden. Bruk en arm medan vi roterer.		Pust når armen går ut av vannet. Se ned mot bunnen
Vindmølla	Fremdrift	Lage en vindmølle med armene mens de står på grunn- begynne å bevege seg fremover		
Sculling	Flyte	Bruke underarm/håndflatene til å flytte vannet og komme seg fremover		Prøv ut ulike posisjonen

Dag 10

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark på siden	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden		Se ned mot bunnen- kroppen er som en planke i vannet
Crawlbeinspark med rotasjon på magen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden og bytte side etter å ha telt til 3		Se ned mot bunnen- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsøylen
Crawlbeinspark med rotasjon på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden og bytte side etter å ha telt til 3		Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsøylen
Supermann	Fremdrift	Crawlbeinspark på siden med en arm rett frem- puste til siden		
Supermann med halv rotasjon	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem- rotere puste til siden		
Salto	Oppdrift	Slå salto i vannet. Kan godt sparke fra bunnen eller kanten		
Sculling	Fremdrift	Bruke underarm/håndflatene til å flytte vannet og komme seg fremover		
Vindmølla	Fremdrift	Lage en vindmølle med armene mens de står på grunn- begynne å bevege seg fremover		

Dag 11

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark med rotasjon på magen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden med armene lags siden og bytte side etter å ha telt til 3		Se ned mot bunnen- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsøylen
Crawlbeinspark med rotasjon på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden og bytte side etter å ha telt til 3		Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet - rotere rundt ryggsøylen
Supermann	Fremdrift	Crawlbeinspark på siden med en arm rett frem- puste til siden		
Supermann med halv rotasjon	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem- rotere puste til siden		
Sculling	Fremdrift	Bruke underarm/håndflatene til å flytte vannet og komme seg fremover		
Vindmølla	Fremdrift	Lage en vindmølle med armene mens de står på grunn- begynne å bevege seg fremover		
Vindmølla med gli på magen	Fremdrift	Flyter som en pil i vannet og legger på vindmøllearm		Viktig å se ned i bunnen
Vindmølle med gli og pust på magen	Fremdrift	Prøve å puste til siden underveis i vindmølle-svømminga		

Dag 12

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark med rotasjon på magen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden med armene lags siden, og bytte side etter å ha telt til 3		Se ned mot bunnen- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsøylen
Crawlbeinspark med rotasjon på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden og bytte side etter å ha telt til 3		Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet - rotere rundt ryggsøylen
Sculling	Fremdrift	Bruke underarm/håndflatene til å flytte vannet og komme seg fremover		
Vindmølla	Fremdrift	Lage en vindmølle med armene mens de står på grunn- begynne å bevege seg fremover		
Vindmølla med gli på magen	Fremdrift	Flyter som en pil i vannet og legger på vindmøllearmen		Viktig å se ned i bunnen
Vindmølle med gli og pust på magen	Fremdrift	Prøve å puste til siden underveis i vindmølle-svømminga		Øve på å puste på hvert 3. tak

Dag 13

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark med rotasjon	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden med armene lags siden og bytte side etter å ha telt til 3		Se ned mot bunnen- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsøylen
Crawlbeinspark med rotasjon på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden og bytte side etter å ha telt til 3		Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet - rotere rundt ryggsøylen
Sculling	Fremdrift	Bruke underarm/håndflatene til å flytte vannet og komme seg fremover		
Vindmølla med gli på magen	Fremdrift	Flyter som en pil i vannet og legger på vindmøllearmen		Viktig å se ned i bunnen
Vindmølle med gli og pust på magen	Fremdrift	Prøve å puste til siden underveis i vindmølle-svømminga		Øve på å puste på hvert 3. tak
Vindmølla med gli på ryggen	Fremdrift	Flyter som en pil i vannet og legger på vindmøllearmen		Få hofta opp og ørene under vann
Crawl	Svømmedyktighet	Øve på å svømme sammenhengende		

Dag 14

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Vindmølla med gli på magen	Fremdrift	Flyter som en pil i vannet og legger på vindmøllearmer		Viktig å se ned i bunnen
Vindmølle med gli og pust på magen	Fremdrift	Prøve å puste til siden underveis i vindmølle-svømminga		Øve på å puste på hvert 3. tak
Vindmølla med gli på ryggen	Fremdrift	Flyter som en pil i vannet og legger på vindmøllearmer		Få hofta opp og ørene under vann
Crawlsømming	Svømmedyktighet	Ta utgangspunkt i vindmøllearmene - fokuser på å gli på hvert tak		
Crawlsømming	Svømmedyktighet - pust	Øve på å puste til siden- puste ut under vann og inn over vannet mens de kommer seg fremover		Fokus på å svømme rolig og energieffektivt

Dag 15

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Valgfri lek	Oppvarming	Elevene får velge en lek de skal leke sammen		
Vindmølla med gli på magen	Fremdrift	Flyter som en pil i vannet og legger på vindmøllearmen		Viktig å se ned i bunnen
Vindmølle med gli og pust på magen	Fremdrift	Prøve å puste til siden underveis i vindmølle-svømminga		Øve på å puste på hvert 3. tak
Vindmølla med gli på ryggen	Fremdrift	Flyter som en pil i vannet og legger på vindmøllearmen		Få hofta opp og ørene under vann
Crawlsømming	Svømmedyktighet	Ta utgangspunkt i vindmøllearmene- fokuser på å gli på hvert tak		
Crawlsømming	Svømmedyktighet - pust	Øve på å puste til siden- puste ut under vann og inn over vannet mens de kommer seg fremover		Fokus på å svømme rolig og energieffektivt
Crawlsømming	Svømmedyktighet	Øve på å svømme lengre uten å bli veldig sliten		

Dag 16

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Vindmølla med gli på ryggen	Fremdrift	Flyter som en pil i vannet og legger på vindmøllearmen		Få hofta opp og ørene under vann
Svømme crawl	Svømmedyktighet-pust	Øve på å puste til siden - puste ut under vann og inn over vannet mens de kommer seg fremover		Fokus på å svømme rolig og energieffektivt
Svømme ryggcrawl	Svømmedyktighet	Ta utgangspunkt i vindmøllearmene- fokuser på å gli på hvert tak		Fokus på å svømme rolig og energieffektivt- puste rolig
Svømme og dykke	Ferdighetsmål	Elevene svømmer 50 m for så å dykke til bunn å telle til 3 – komme opp å flyte på rygg i 3 sek		

Dag 17 - livredning

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Hva gjør vi i en krisesituasjon?	Livredning	Forklar hva elevene skal gjøre dersom det oppstår en krisesituasjon		
Selvbergings- og livredningshopp	Selvberging/livredning	Hoppe uti vannet fra lav høyde (kanten) og ha hodet over vannet hele tiden		
Sidebeinspark	Livredning	Svømme beinspark sidelengs med hodet over vannet - helst bryst eller saksebeinspark		
Sidesvømming	Livredning	Elevene svømmer sidelengs med både bein og armer		
Sidesvømming med hverandre	Livredning	Prøve å svømme meg en annen medelev eller en flyteplate i den ene hånda	Flyteplate	

Dag 18 livredding

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Selvbergings- og livredningshopp	Selvberging/ livredning	Hoppe uti vannet fra lav høyde (kanten) og ha hodet over vannet hele tiden		Prøv å se på ett punkt hele tiden
Sidesvømming	Livredning	Elevene svømmer sidelengs med både bein og armer		
Forlenget arm	Livredning	Elevene lærer å bruke forlenget arm og prøver på hverandre		
Stabilt sideleie	Livredning	Forklar hvordan man legger noen i stabilt sideleie og prøv på hverandre		

Dag 19

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Valgfri lek	Oppvarming	Elevene får velge en lek de skal leke sammen		
Vindmølle med gli på magen	Fremdrift	Flyter som en pil i vannet og legger på vindmøllearmen		Viktig å se ned i bunnen
Vindmølle med gli og pust på magen	Fremdrift	Prøve å puste til siden underveis i vindmølle-svømminga		Øve på å puste på hvert 3. tak
Vindmølle med gli på ryggen	Fremdrift	Flyter som en pil i vannet og legger på vindmøllearmen		Få hofta opp og ørene under vann
Crawlsømming	Svømmedyktighet	Ta utgangspunkt i vindmøllearmene- fokuser på å gli på hvert tak		
Crawlsømming	Svømmedyktighet- pust	Øve på å puste til siden- puste ut under vann og inn over vannet mens de kommer seg fremover		Fokus på å svømme rolig og energieffektivt
Crawlsømming	Svømmedyktighet	Øve på å svømme lengre uten å bli veldig sliten		

Dag 20

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Vindmølle med gli på ryggen	Fremdrift	Flyter som en pil i vannet og legger på vindmøllearmen		Få hofta opp og ørene under vann
Svømme crawl	Svømme dyktighet- pust	Øve på å puste til siden- puste ut under vann og inn over vannet mens de kommer seg fremover		Fokus på å svømme rolig og energieffektivt
Svømme ryggcrawl	Svømmedyktighet	Ta utgangspunkt i vindmøllearmene- fokuser på å gli på hvert tak		Fokus på å svømme rolig og energieffektivt - puste rolig
Svømme og dykke	Ferdighetsmål	Elevene svømmer 50 m for så å dykke til bunn å telle til 3 – komme opp og flyte på rygg i 3 sek		

Dag 21

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Svømme	Ferdighetsmål	100 m på magen+ 100 m på ryggen		Ikke nødvendig å svømme crawl, men viktig å svømme både på rygg og mage uten å stoppe
Dykke	Ferdighetsmål	Dykke ned på bunn og hente opp 2 gjenstander som er 5 m fra hverandre		
Flyte	Ferdighetsmål	Flyte på ryggen og slappe av - puste		

NB: alle elevene trenger ikke gjøre dette samtidig, gjerne del opp gruppa slik at noen går gjennom ferdighetsmålene mens andre har andre aktiviteter.

