

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 + koke poteter	Bli trygg i vannet + blåse bobler/få vann i nese og munn	Elevene sitter på huk på kanten og hopper uti på grunt vann, deretter stå tett sammen og "koker poteter" ved å blåse bobler i vannet med nese og munn		Prøve å få hodet under vann Annen vri: Be elevene danne en tett ring, og lag «boblebad» sammen
Hode skulder kne og tå	Dykking	Dykke under vann for å ta på kne og tå- synge fortere og fortere. Blåse bobler når hodet kommer under vann.		
Flyte rygg (sjøstjerne)	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne i 5 sek- snu seg over på magen- flyte i 3 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 mage (sjøstjerne)	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
Virvelstrøm med flyt	Oppdrift	Elevene holder hender, går rundt i ring og lager virvelstrøm. Når læreren sier «flyt» slipper elevene hverandre og flyter på rygg/mage i sjøstjerne		
Pil rygg	Oppdrift	Flyte som en Pil i 5 sek – snu seg over på magen – flyte i 3 sek		Legg håndflatene over hverandre i pil, «gjem ørene». Hofte og mage presses opp, se rett opp i taket
Pil mage	Oppdrift	Flyte som en Pil med hodet under vann i 3 sek – snu over til rygg – flyte i 5 sek		
Valgfri lek	Lek	Lærer eller elever kan velge en lek som de skal leke sammen		

Dag 3

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
Valgfri lek	Oppvarming	Lærer eller elever velger en lek de kan leke sammen		
Flyte rygg (sjøstjerne)	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne i 5 sek- snu seg over på magen- flyte i 3 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 mage (sjøstjerne)	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
Virvelstrøm med flyt	Oppdrift	Elevene holder hender, går rundt i ring og lager virvelstrøm. Når læreren sier «flyt» slipper elevene hverandre og flyter som sjøstjerner på rygg/mage		
Pil rygg	Oppdrift	Flyte som en Pil i 5 sek – snu seg over på magen – flyte i 3 sek		Se rett opp i taket, armene ned langs kroppen, hofte og mage presses opp
Pil mage	Oppdrift	Flyte som en Pil med hodet under vann i 3 sek – snu over til rygg – flyte i 5 sek		
Plukke opp ting fra bunn	Dykking	Legg ut ting under vann som elevene skal dykke og plukke opp		Utfordre elevene til å dykke/blåse bobler til de kommer seg ned på bunnen

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
«Stiv heks»	Oppvarming	Elevene leker «stiv heks»		For å fri de som blir tatt, kan elevene velge å dykke under en av armene
Flyte i pil på rygg	Oppdrift	Flyte som en pil i 5 sek . Hjelp gjerne hverandre 2-og-2.		Se rett opp i taket, armene ned langs kroppen, hofte og mage presses opp
Flyte i pil på mage	Oppdrift	Flyte som en pil med hodet ned i vann i 3 sek. Hjelp gjerne hverandre 2-og-2.		Se ned mot bunn
Pil med fraspark fra veggen, på mage	Gli	Flyte og gli som en pil på magen med fraspark fra veggen		Strake armer i pil, øv på å blåse bobler når vi flyter. Utfordre elevene til å komme litt lenger hver gang
Pil med fraspark fra bunnen, på mage	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		
Pil fraspark fra veggen, på rygg	Gli	Flyte og gli som en pil på magen med fraspark fra veggen		Strake armer i pil, «gjem ørene»
Sitte på kanten og sparke med beina	Beina skal være strak, og sparke med ballerina tær.	Plate	Bruk plater for å se hvor langt de klare å dytte med beina	
Crawlbeinspark med fremdrift på magen	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

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 brettet over knærne	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på ryggen med brettet over knærne	Flytebrett	Unngå at knærne slår oppi platen
Crawlbeinspark med fremdrift i Pil	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 i Pil	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 med Beinspark	Oppdrift	Rull fra magen til ryggen - hjelp gjerne hverandre		
Rulle fra ryggen til magen med Beinspark	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 ryggsøylen
Trillebåre	Fremdrift	To og to sammen. En er pil, den andre går bak (crawlbeinspark)		

Dag 6

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Haien kommer eller hauk og due	Oppvarming	Elevene får velge en lek de skal leke sammen		
Crawlbeinspark med brettet over knærne	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på ryggen med brettet over knærne	Flytebrett	Unngå at knærne slår oppi platen
Crawlbeinspark med fremdrift i Pil	Fremdrift	Elevene sparker fra kanten og holder en plate over hodet som en pil	Flytebrett	Viktig å holde kroppen rett som en pil og ha hodet ned mellom armene
Crawlbeinspark med fremdrift på ryggen i Pil	Fremdrift	Elevene sparker fra kanten og holder plata over hodet som en pil	Flytebrett	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	Fremdrift	Crawlbeinspark på ryggen med en arm rett frem - puste til siden		
Supermann	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem - puste til siden		
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 (hver 3. gang)		
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 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
Supermann	Fremdrift	Crawlbeinspark på ryggen med en arm rett frem - puste til siden		
Supermann med halv rotasjon	Fremdrift	Crawlbeinspark på ryggen med en arm rett frem		
Supermann med halv rotasjon på ryggen og en arm	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem. Bruk en arm mens vi roterer med skuldrene		Pust når armen går ut av vannet. Se ned mot bunnen
Vindmølle	Fremdrift	Crawlbeinspark med vindmøllearm og rotasjon		Se ned i bunn- puste på hver tredje rotasjon
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
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
Supermann	Fremdrift	Crawlbeinspark på ryggen med en arm rett frem - puste til siden		
Supermann med halv rotasjon	Fremdrift	Crawlbeinspark på ryggen med en arm rett frem		
Supermann med halv rotasjon på ryggen og en arm	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem. Bruk en arm mens vi roterer med skuldrene		Pust når armen går ut av vannet. Se ned mot bunnen
Vindmølle	Fremdrift	Crawlbeinspark med vindmøllearm og rotasjon		Se ned i bunn- puste på hver tredje rotasjon
Ryggcrawl	Fremdrift	Svøm 50-100m på ryggen		

Dag 10

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Flyte i pil på magen i 10sek	Flyting	Ligge strak i pil, se ned i bunnen, blåse bobler, telle til 10		
Flyte i pil på ryggen i 10sek	Flyting	Ligge strak i pil, se opp i taket, telle til 10		
Rulle fra mage til rygg	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark i pil på magen i 5sek, rulle over til rygg og sparke crawlbeinspark i 5sek		Viktig å holde pila hele tiden og ha kontroll på pusten

Dag 11

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
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
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
Pil på magen	Oppdrift	Armene i pil, strake armer, sparke crawlbeinspark		Se ned på bunn
Supermann med halv rotasjon	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem - rotere puste til siden		
Vindmølla	Fremdrift	Lage en vindmølle med armene - begynne å bevege seg fremover		

Dag 12

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
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
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
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		Se ned mot bunnen
Crawl med overlapp	Fremdrift	Svøm crawl med overlappende hender over hodet		Se ned mot bunnen
Crawl	Fremdrift	Øve på å svømme sammenhengende		Hold armen som er foran hodet opp i vannflaten – puste til siden – prøve å gli på hvert tak
Stup				

Dag 13

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
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
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
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		Se ned mot bunnen
Crawl med overlapp	Fremdrift	Svøm crawl med overlappende hender over hodet		Se ned mot bunnen
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 14

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Hva gjør vi i en krisesituasjon?	Livredning	Forklar hva elevene skal gjøre dersom det oppstår en krisesituasjon		
Forlenget arm	Livredning	Forklaring (stang, bøyle, brett, ...)		
Selvbergings - og livredningshopp	Selvberging/livredning	Hoppe uti vannet fra lav høyde (kanten) og ha hodet over vannet hele tiden		
Sidebeinspark med plate (sidesvømming)	Livredning	Elevene svømmer sidelengs med plate i begge armene		
Ryggcrawl	Fremdrift	Svøm 50-100m på ryggen		
Dykking og flyting			Dykkegenstander	

Dag 15

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Valgfri lek	Oppvarming	Elevene får velge en lek de skal leke sammen (eg. Stivheks)		
Vindmølla med gli på magen	Fremdrift	Flyter som en pil i vannet og legger på vindmøllearm		Viktig å se ned i bunnen
Vindmølla på ryggen	Fremdrift	Flyter som en pil i vannet og legger på vindmøllearm		Få hofta opp og ørene under vann
Vindmølla på magen+ryggen	Fremdrift	En vindmøllearm på magen, snur til ryggen, en vindmøllearm på magen, snur...		På magen: se ned På ryggen: se opp, Svøm frem
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
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
Vindmølla på ryggen	Fremdrift	Flyter som en pil i vannet og legger på vindmøllearmen		Få hofta opp og ørene under vann
Svømme ryggcrawl	Svømmedyktighet	Ta utgangspunkt i vindmøllearmene- fokuser på å gli på hvert tak		Fokus på å svømme rolig og energieffektivt- puste rolig
Supermann med halv rotasjon	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem - rotere puste til siden	Supermann med halv rotasjon	Fremdrift
Crawl med overlapp	Fremdrift	Svøm crawl med overlappende hender over hodet		Se ned mot bunnen
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 og dykke	Ferdighetsmål	Elevene svømmer 25 m for så å dykke til bunn å telle til 3 – komme opp å flyte på rygg i 3 sek		
«Plateflette»	Fremdrift	Gå sammen i gruppe og flett hendene, hold plater, svømme i gruppe over til andre siden	Flyteplater	
Stup				

Dag 17

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Pil på magen	Oppdrift	Armene i pil, strake armer, sparke crawlbeinspark		Se ned på bunn
Crawl med overlapp	Fremdrift	Svøm crawl med overlappende hender over hodet		Se ned mot bunnen
Flyte (sjøstjerne)	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne i 5 sek- snu seg over på magen- flyte i 3 sek – prøve å flyte i 3 min		Se rett opp i taket, armer og bein som en sjøstjerne. Ørene skal under vann- hofte og mage presses opp- øve på å puste
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		
Vindmølla på ryggen	Fremdrift	Flyter som en pil i vannet og legger på vindmølle armer		Få hofta opp og ørene under vann
Staffet				
Valgfri lek	Oppvarming	Elevene velger en lek.		

Dag 18

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Stup fra kanten				
Selvbergings- og livredningshopp	Selvbergning/ 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		
Pil-skru	Fremdrift	Crawlbeinspark i pil, rotere som en skru		
Crawl med overlapp	Fremdrift	Svøm crawl med overlappende hender over hodet		Se ned mot bunnen
Svømme Crawl	Fremdrift	Sprint/race?		
Plukke opp ting fra bunn	Dykking	Legg ut ting under vann som elevene skal dykke og plukke opp fra minst 1m		Utfordre elevene til å dykke/blåse bobler til de kommer seg ned på bunnen
Flyte (sjøstjerne)	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne i 5 sek- snu seg over på magen- flyte i 5 sek – prøve å flyte i 3 min		Se rett opp i taket, armer og bein som en sjøstjerne. Ørene skal under vann- hofte og mage presses opp- øve på å puste
Svømme ryggcrawl	Fremdrift	Svøm god men enkelt (easy)		

Dag 19 Oppsummering + Test

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
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
Dykking og flyting			Dykkegjenstander	
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.

Dag 20 Test + Lek

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.

Dag 21 Test + Lek

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.

