

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 sekunder		
Pil mage	Oppdrift	Flyte som en pil på magen med hodet nedi vannet		
Pil rygg	Oppdrift	Flyte som en pil på ryggen med ørene under vann		
"Sculling"	Fremdrift	Bruke kun håndflatene til å komme seg fremover i vannet		
Beinspark	Fremdrift	Ligge på mage/rygg å 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 eller står på kanten og hopper uti på grunt vann		Prøve å få hodet under vann
Koke poteter med dykk	Dykking	Koke poteter samtidig som man dykker under vann med hele hodet		
Dykke å 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
Hermegåsa	Trygg i vann	En og en elev bestemmer hva de andre elevene skal gjøre		
Flyte rygg	Oppdrift	Ligge som en sjøstjerne og prøve å flyte i 3 sekunder		Ørene under vannet - hofta opp
Flyte mage	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne med hodet nedi vannet		Viktig å holde pusten så de ikke synker – se ned i bunnen

Dag 3

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Flyte som en ball - holde pusten	Oppdrift	Elevene holder rundt knærne og flyter som en ball med ansiktet mellom beina, holder pusten		
Flyte som en ball - blåse bobler	Oppdrift	Elevene holder rundt knærne og flyter som en ball med ansiktet mellom beina, blåse bobler		Spør hva forskjellen var på å holde pusten og å blåse ut (de synker når de puster ut)
Dykke ned under vann å si navnet sitt høyt	Dykking	Elevene dykker under vann og prøver å rope navnet sitt høyt - kan de andre høre det?		
Virvelstrøm	Trygg i vann	Lag en ring med elevene og hold hverandre i hendene – gå så fort de kan i ring for så å slippe taket og flyte med strømmen		Prøve å gå motsatt vei for å kjenne på motstrømmen
Flyte rygg	Oppdrift	Ligge som en sjøstjerne og prøve å flyte i 3 sekunder		Ørene under vannet- hoft opp
Flyte mage	Oppdrift	Flyte som en manet i vannet i 3 sekunder		Se ned i bunnen

Dag 4

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Virvelstrøm	Fremdrift/oppdrift	Lag en ring med elevene og hold hverandre i hendene – gå så fort de kan i ring for så å slippe taket og flyte på ryggen med strømmen		
Flyte mage/rygg	Oppdrift	Øv på å flyte som en sjøstjerne på magen og på ryggen		
Flyte som en pil på rygg	Oppdrift	Armene samles strakt over hodet som en pil, beina inntil hverandre og strakt ut		Ørene skal ligge under vann - hofta og magen presses opp, se i taket, puste
Flyte som en pil på magen	Oppdrift	Armene samles strakt over hodet som en pil, beina inntil hverandre og strakt ut		Haka skal legges inntil brystet, se ned mot bunnen
Rulle fra rygg til mage	Oppdrift og trygg i vann	To og to elever jobber sammen og hjelper hverandre til å rulle		
Rulle fra mage til rygg	Oppdrift og trygg i vann	To og to elever jobber sammen og hjelper hverandre til å rulle		

Dag 5

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Sitte på bunn å lese bok	Trygg i vann/vann i ansiktet	Blåse bobler så man kommer seg ned på bunnen, late som man leser en bok		Varier stillinger under vann-sitte på rumpa, på knærne, ligge på magen osv.
Flyte som en pil på rygg	Oppdrift	Armene samles strakt over hodet som en pil, beina inntil hverandre og strakt ut		Ørene skal ligge under vann-hofta og magen presses opp, se i taket, puste
Flyte som en pil på magen	Oppdrift	Armene samles strakt over hodet som en pil, beina inntil hverandre og strakt ut		Haka skal legges inntil brystet, se ned mot bunnen
Rulle fra rygg til mage	Oppdrift og trygg i vann	To og to elever jobber sammen og hjelper hverandre til å rulle		
Rulle fra mage til rygg	Oppdrift og trygg i vann	To og to elever jobber sammen og hjelper hverandre til å rulle		
Salto	Oppdrift og trygg i vann	To og to elever jobber sammen og hjelper hverandre med å slå salto i vannet		Prøv å ikke holde for nesen - ok å få vann i neste/munn

Dag 6

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Svømme på magen uten armer	Fremdrift/oppdrift	Ansiktet ned i vannet, armene inntil siden, sparke fra kanten og gli fremover		
Flyte som en pil på rygg	Oppdrift	Armene samles strakt over hodet som en pil, beina inntil hverandre og strakt ut		Ørene skal ligge under vann - hofta og magen presses opp, se i taket, puste
Flyte som en pil på magen	Oppdrift	Armene samles strakt over hodet som en pil, beina inntil hverandre og strakt ut		Haka skal legges inntil brystet, se ned mot bunnen
Rulle fra rygg til mage	Oppdrift og trygg i vann	To og to elever jobber sammen og hjelper hverandre til å rulle		
Rulle fra mage til rygg	Oppdrift og trygg i vann	To og to elever jobber sammen og hjelper hverandre til å rulle		
Gli som pil på magen	Fremdrift	Lage pil med kroppen- sparke fra kanten å gli så langt de klarer		
Salto	Oppdrift og trygg i vann	To og to elever jobber sammen og hjelper hverandre med å ta salto i vannet		Prøv å ikke holde for nesen - ok å få vann i neste/munn

Dag 7

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Haien kommer	Fremdrift	Én er hai - de andre fisker - alle må svømme. Ikke lov til å ha beina i bunnen		
Svømme som dyr	Fremdrift	La elevene bevege seg som forskjellige dyr – legg i noe som gjør at de må ha beina opp fra bunnen		
Salto	Oppdrift og trygg i vann	To og to elever jobber sammen og hjelper hverandre med å slå salto i vannet		Prøv å ikke holde for nesen - ok å få vann i neste/munn
Gli som pil på magen	Fremdrift	Lage pil med kroppen - sparke fra kanten å gli så langt de klarer		De som vil kan legge på beinspark
Gli som en pil på ryggen	Fremdrift	Lage pil med kroppen - sparke fra kanten å gli så langt de klarer		De som vil kan legge på beinspark

Dag 8

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Stiv heks	Trygg i vann	De som vil svømmer mellom beina til de som blir tatt. De som ikke vil, dykker hodet under vann foran den som er tatt		
Crawlbeinspark	Fremdrift	Sitt på kanten og sparke beinspark ned i vannet		Hvem klarer å sprute mest?
Crawlbeinspark med plate rygg/mage	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark med en plate foran seg		Lettere jo nærmere kroppen man har plata
Gli som pil på magen med beinspark	Fremdrift	Lage pil med kroppen - sparke fra kanten og gli så langt de klarer og så legge på beinspark		
Gli som en pil på ryggen med beinspark	Fremdrift	Lage pil med kroppen - sparke fra kanten og gli så langt de klarer og så legge på beinspark		
Hoppe fra kant/stupebrett	Trygg i vann	Elevene får bestemme hvor de vil hoppe fra		

Dag 9

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Svømme som dyr	Fremdrift	Ikke lov å ha beina i bunnen		
Crawlbeinspark med plate mage/rygg	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark med en plate foran seg – strekk ut armene over hodet		
Gli som pil på magen med beinspark	Fremdrift	Lage pil med kroppen - sparke fra kanten og gli så langt de klarer og så legge på beinspark		
Gli som en pil på ryggen med beinspark	Fremdrift	Lage pil med kroppen- sparke fra kanten å gli så langt de klarer også legge på beinspark		
Føre hverandre	Fremdrift	En elev er motoren (crawlbeinspark) mens en er tømmerstokk-bytte halvveis		
Danselek	Trygg i vannet	Danse helt til lærer/elev sier stopp - så stå helt stille/flyte		

Dag 10

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark med plate på mage/rygg	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark med en plate foran seg – strekk ut armene over hodet		
Gli som pil på magen med beinspark	Fremdrift	Lage pil med kroppen - sparke fra kanten og gli så langt de klarer og så legge på beinspark		
Vindmølle	Fremdrift	Bruke armene som vindmølle - komme seg fremover mens kroppen er strak som en pil		
Valgfri lek	Trygg i vann	La elevene få bestemme hvilken lek de skal leke felles		