

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 og 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		
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
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 nakke og bein
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		
Flyte rygg (planke)	Oppdrift	Flyte som en planke i 5 sek – snu seg over på magen – flyte i 3 sek. Hjelp hverandre 2-og-2, deretter prøv selv		Se rett opp i taket, armene ned langs kroppen, hofte og mage presses opp
Flyte mage (planke)	Oppdrift	Flyte som en planke med hodet under vann i 3 sek – snu over til rygg – flyte i 5 sek. Hjelp hverandre 2-og-2, deretter prøv selv		
Crawlbeinspark med fremdrift på rygg	Fremdrift	Elevene ligger som en planke i vannet og sparker crawlbeinspark med flyteplate over knærne	Flyteplate	Unngå mye bøy i knærne, knærne skal ikke treffe plata
Crawlbeinspark med fremdrift på mage	Fremdrift	Elevene holder plata over hodet og sparker crawlbeinspark	Flyteplate	Ansiktet ned i vannet, se rett ned, strake armer med plata over hodet

Dag 3

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Hoppe i vannet	Dykke og hoppe	Hoppe fra kanten og dykke under vann – hente en synkegjenstand	Synkering	Øk antallet gjenstander om det blir for lett
Crawlbeinspark med fremdrift på rygg med plate over knærne	Fremdrift	Elevene ligger som en planke i vannet og sparker crawlbeinspark med flyteplate over knærne	Flyteplate	Unngå mye bøy i knærne, knærne skal ikke treffe plata
Crawlbeinspark med fremdrift på rygg	Fremdrift	Elevene ligger som en planke i vannet og sparker crawlbeinspark med flyteplate over hodet med strake armer	Flyteplate	
Crawlbeinspark med fremdrift på mage	Fremdrift	Elevene holder plata over hodet	Flyteplate	Utfordre elevene til å dykke/blåse bobler til de kommer seg ned på bunnen
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		
Pil med fraspark fra bunnen og crawlbeinspark	Gli og fremdrift	Elevene sparker fra bunnen i pil, og sparker crawlbeinspark over til andre siden		
Plukke opp ting fra bunn	Dykke	Legg ut ting under vann som elevene skal dykke og plukke opp		Utfordring: be elevene plukke opp to ringer med 1m avstand uten å ta hodet opp fra vannet

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
Crawlbeinspark med fremdrift på rygg med plate over knærne	Fremdrift	Elevene ligger som en planke i vannet og sparker crawlbeinspark med flyteplate over knærne	Flyteplate	Unngå mye bøy i knærne, knærne skal ikke treffe plata
Crawlbeinspark med fremdrift på rygg	Fremdrift	Elevene ligger som en planke i vannet og sparker crawlbeinspark med flyteplate over hodet med strake armer	Flyteplate	
Crawlbeinspark med fremdrift på mage	Fremdrift	Elevene holder plata over hodet	Flyteplate	
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		
Pil med fraspark fra bunnen og crawlbeinspark	Gli og fremdrift	Elevene sparker fra bunnen i pil, og sparker crawlbeinspark over til andre siden		Se rett ned i bunnen, strake armer i pil
Rulle fra mage til rygg i pil	Oppdrift	Rulle fra mage til ryggen – hjelp gjerne hverandre		Strake armer, «gjem ørene». Elevene hjelper hverandre å rulle rundt

Dag 5

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark med rotasjon på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på ryggen med en skulder ut av vannet og bytte side etter å ha telt til 3		Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsøylen
Crawlbeinspark i pil på magen	Fremdrift	Elevene sparker fra kanten		Viktig å holde kroppen rett som en pil og ha hodet ned mellom armene
Crawlbeinspark i pil på ryggen	Fremdrift	Elevene sparker fra kanten		Viktig å holde kroppen rett som en pil og ha hodet ned mellom armene
Rulle fra magen til ryggen	Oppdrift	Rulle fra magen til ryggen- hjelp gjerne hverandre		Rull også fra rygg til mage
Supermann med halv rotasjon på magen	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem – rotere til siden og puste til siden		
Supermann med halv rotasjon på ryggen	Fremdrift	Crawlbeinspark på ryggen med en arm rett frem – armen som er ned rotere skulderen opp av vannet		Se opp i taket
Flyte på mage/flyte på rygg	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

Dag 6

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark med rotasjon på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på ryggen med en skulder ut av vannet og bytte side etter å ha telt til 3		Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsøylen
Supermann med halv rotasjon på ryggen	Fremdrift	Crawlbeinspark på ryggen med en arm rett frem- rotere til siden og puste til siden		Fokuser på skulderrotasjon og se i taket
Supermann med halv rotasjon på magen	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem- rotere til siden og puste til siden		Fokuser på skulderrotasjon og se ned i bunnen
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 mens vi roterer.		Pust når armen går ut av vannet. Se ned mot bunnen
Crawlbeinspark med rotasjon og en arm på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på ryggen. Bruk bare en arm – fokuser på at begge skuldrene roterer		Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsøylen
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 7

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark i pil på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på ryggen		Se rett opp i taket – kroppen er som en pil i vannet
Crawlbeinspark i pil på magen	Fremdrift	Elevene sparker fra kanten		Viktig å holde kroppen rett som en pil og ha hodet ned mellom armene
Supermann	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem - puste til siden		
Supermann med halv rotasjon på magen	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem- rotere til siden og puste til siden		Fokuser på skulderrotasjon og se ned i bunnen
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 mens 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		Se ned i bunnen
Salto	Oppdrift	Slå salto i vannet. Kan godt sparke fra bunnen eller kanten		

Dag 8

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark med rotasjon på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på ryggen med en skulder ut av vannet og bytte side etter å ha telt til 3		Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet - rotere rundt rygg søylen
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 rygg søylen
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 mens 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		Se ned i bunnen
Crawl med overlapp	Fremdrift	Crawlarmtak på magen med klapp		Hold armene fremme i 3 (2, 1) sekunder
Crawl	Fremdrift	Prøv å svømme 25m uten å stoppe		

Dag 9

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark i pil på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på ryggen		Se rett opp i taket – kroppen er som en pil i vannet
Crawlbeinspark på ryggen med plate over knærne	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på ryggen med flyteplate over knærne (strake bein, knærne skal ikke treffe plata)	Flyteplate	Se opp mot taket - kroppen er som en planke i vannet
Supermann uten rotasjon	Fremdrift	En arm fremover og den andre armen ned langs siden		
Supermann med halv rotasjon på ryggen	Fremdrift	En arm fremover roter den andre skulderen opp og ned. Bytte arm etter å ha løftet skuldrene 3 – 2 – 1 ganger		Se opp mot taket – kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsøylen
Crawlbeinspark med rotasjon og en arm på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på ryggen. Bruk bare en arm – fokuser på at begge skuldrene roterer		Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsøylen
Vindmølla på ryggen	Fremdrift	Lage en vindmølle med armene mens de sparker crawlbeinspark		Se opp opp i taket – lange armer
Ryggcrawl	Fremdrift	Prøv å svømme 50m uten å stoppe		

Dag 10 Evaluering

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
Crawlbeinspark på magen i pil	Fremdrift	Se rett ned på bunnen, blåse bobler i 3 sek, og så puste		
Crawlbeinspark på ryggen i pil	Fremdrift	Se rett opp i taket		
Vindmølla på magen	Fremdrift	Beveg armene uten pause som en vindmølle		Viktig å se ned i bunnen – puste på hvert 3. armtak
Vindmølla på ryggen	Fremdrift	Lage en vindmølle med armene mens de sparker crawlbeinspark		Se opp opp i taket – lange armer
Vaskemaskin				
Stup/lek				

Dag 11

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark i pil på magen	Fremdrift	Elevene sparker fra kanten		Viktig å holde kroppen rett som en pil og ha hodet ned mellom armene
Crawlbeinspark i pil på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på ryggen		Se rett opp i taket – kroppen er som en pil i vannet
Supermann med halv rotasjon på magen	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem - rotere til siden og puste til siden		Fokuser på skulderrotasjon og se ned i bunnen
Crawl med overlapp og gli	Fremdrift	Pil med crawlbeinspark i 3sek - armtak - pil med crawlbeinspark i 3 sek - armtak		Hold armene fremme i 3 sekunder
Vindmølla på magen	Fremdrift	Beveg armene uten pause som en vindmølle		Viktig å se ned i bunnen – puste på hvert 3. armtak
Crawl med overlapp	Fremdrift	Crawlarmtak på magen med klapp		
Supermann med halv rotasjon på ryggen	Fremdrift	En arm fremover roter den andre skulderen opp og ned. Bytte arm etter å ha løftet skuldrene 3-2-1 ganger		Se opp mot taket – kroppen er som en planke i vannet – rotere rundt ryggsøylen
Vindmølla på ryggen	Fremdrift	Lage en vindmølle med armene mens de sparker crawlbeinspark		Se opp i taket – lange armer

Dag 12

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark i pil på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på ryggen		Se rett opp i taket – kroppen er som en pil i vannet
Crawlbeinspark med rotasjon på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på ryggen med en skulder ut av vannet og bytte side etter å ha telt til 3		Se opp mot taket – kroppen er som en planke i vannet – rotere rundt ryggsøylen
Supermann på ryggen	Fremdrift			Se rett opp i taket – kroppen er som en pil i vannet
Supermann med halv rotasjon på ryggen	Fremdrift	En arm fremover roter den andre skulderen opp og ned. Bytte arm etter å ha løftet skuldrene 3-2-1 ganger		Se opp mot taket – kroppen er som en pil i vannet – rotere rundt ryggsøylen
Crawlbeinspark med rotasjon og en arm på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på ryggen. Bruk bare en arm – fokuser på at begge skuldrene roterer		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		Viktig å se opp i taket og få opp hofta
Ryggcrawl	Fremdrift	Prøv å svømme 75m uten å stoppe		

Dag 13

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Red – dykke så langt som mulig				
Orange – hoppe rett fram som en frosk				
Yellow – løp så fort som mulig				
Lysegrønn – crawlbeinspark på ryggen med platte på brystet				
Grønn – flyte/hoppe som en ball/bombe				Lærer velger mellom flyte/hoppe (ferdighetsnivå til klassen)
Blå – flyte som sjøstjerne				
Lysblå – gå sidelengs som en krabbe				
Lilla – prøve å balansere/sitte på flyteplate			Flyteplate	

Dag 14 Bryst

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
«Fisk, Frosk, Sprelleman»	«Lære via lek»	Vi starter med en lek for brystbensparka for å lære brystsvømming. Når læreren sier: - Fisk: Strake ben, samlet ben, bøyd ankelen (tærne skal aldri berøre gulvet) - Frosk: Bøy knærne, fortsatt samlet ben, fortsatt bøyd ankel (tærne opp) - Sprelleman: spark ut til siden, bøyd ankel		Start å gjøre bevegelsen sakte. Øk frekvensen etter et par gjennomganger. Jo raskere bevegelsen er, desto mer blir det ordentlige brystbenspark.
Beinspark å sitte på kanten		Repetere beinspark-lek sittende på kanten i vannet		HUSK: Bøyd ankel!
Holde i kanten og benspark		Repetere beinspark-lek men man holder kanten med begge hender		Når elevene blir dyttet mot veggen, vil de ha nok fart til å prøve med brett.
Beinspark med plate	Fremdrift		Flyteplate	Når elevene klarer å svømme godt med brettet, forklar pusteteknikk: - Pust inn - Ansikt ned i vannet - Spark og gli (3 sekunder)
Beinspark i pil uten plate	Fremdrift			
Armtak		Vi avslutter med å forklare brystarmtak: - Pil med baksiden av hendene mot hverandre - Dytt vannet til siden, “pizza-stykke formasjon” med armene - Klapp hendene foran brystet - Strek fram igjen		Pust når du klapper hendene sammen. Ta hodet under vann når du strekker hendene fram i pil. Koordinere armer og ben: - Benspark samtidig som du strekker deg ut i pil - “armer, pust, ansikt ned og spark”
Svøm bryst	Fremdrift			

Dag 15 Livredning

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Hva gjør vi i en krisesituasjon?	Livredning	Forklar hva elevene skal gjøre dersom det oppstår en krisesituasjon		
Forlenget arm		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		

Dag 16

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark i pil på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på ryggen		Se rett opp i taket – kroppen er som en pil i vannet
Crawlbeinspark med rotasjon på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på ryggen med en skulder ut av vannet og bytte side etter å ha telt til 3		Se opp mot taket – kroppen er som en planke i vannet – rotere rundt ryggsøylen
Supermann med halv rotasjon på ryggen	Fremdrift	En arm fremover roter den andre skulderen opp og ned. Bytte arm etter å ha løftet skuldrene 3-2-1 ganger		Se opp mot taket – kroppen er som en pil i vannet – rotere rundt ryggsøylen
Vindmølla på ryggen	Fremdrift	Flyter som en pil i vannet og legger på vindmøllearmen		Viktig å se opp i taket og få opp hofta
Vindmølla på magen	Fremdrift	Beveg armene uten pause som en vindmølle		Viktig å se ned i bunnen – puste på hvert 3. armtak
Crawl med overlapp	Fremdrift	Crawlarmtak på magen med klapp		
Crawl – og Ryggsvømming	Fremdrift	Svømme 50m crawl og 50m ryggcrawl		Fokus på å svømme rolig og energieffektivt – puste rolig
Dykking			Dykkegjenstander	

Dag 17

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark i pil på magen	Fremdrift	Elevene sparker fra kanten		Viktig å holde kroppen rett som en pil og ha hodet ned mellom armene
Supermann med halv rotasjon på magen	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem - rotere til siden og puste til siden		Fokuser på skulderrotasjon og se ned i bunnen
Crawl med overlapp	Fremdrift	Crawlarmtak på magen med klapp		
Crawlbeinspark med rotasjon på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på ryggen med en skulder ut av vannet 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		Viktig å se opp i taket og få opp hofta
Crawl – og Ryggsvømming	Fremdrift	Svømme 75m crawl og 75m ryggcrawl		Fokus på å svømme rolig og energieffektivt – puste rolig
Dykking og flyting			Dykkegjenstander	

Dag 18 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			Dykkegenstander	
Svømme	Ferdighetsmål	100 m på magen		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		
Svømme	Ferdighetsmål	100 m på ryggen		Ikke nødvendig å svømme crawl, men viktig å svømme både på rygg og mage uten å stoppe

Dag 19 Test

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Svømme	Ferdighetsmål	100 m på magen		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		
Svømme	Ferdighetsmål	100 m på ryggen		Ikke nødvendig å svømme crawl, men viktig å svømme både på rygg og mage uten å stoppe

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/Leke-dag

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Svømme	Ferdighetsmål	100 m på magen		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		
Svømme	Ferdighetsmål	100 m på ryggen		Ikke nødvendig å svømme crawl, men viktig å svømme både på rygg og mage uten å stoppe

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