

Øvelse	Hvordan	Utstyr	Annet
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
Gå eller hopp i bassenget			Bruk stige eller renna om det er mulig, hjelp dem gjerne ut
Dyrehage	Løpe som et dyr		
Vaske ansiktet og dusj	Få skuldrene undervann eller så langt ned som mulig, form en kopp med hendene og vask ansiktet. Når du dusjer, skal du kaste vannet på deg selv		Etter at dokker har kastet vann på dere selv, skal dere gjøre det på hverandre
Dykking	Begynn med å se hvor langt ned klare barnet å få hodet. Begynn med haken-munnen-nese-helebakhodet- pannen-ansiktet og hele hodet til slutt		Kan alltid begynne å spørre om dem klare å ta ansiktet undervann
Hente ringer	Hold ringen slike at du kontrollerer hvor dypt dem skal dykke etter den. Bruk 2 forskjellige farger for å kjøre øvelser med øyene åpen	Ringer	Hvis ungen ikke klare å dykke undervann la dem hente den med hodet overvann. Bruk svømmebriller om det er nødvendig
Balansering av plate	Dykk under vannet, på vei opp skal du prøve å balansere en flyteplate uten at den detter ned	Plate	La ungene begynne med plata på hodet, deretter prøver dem å komme seg så langt ned som de klare
Sitte på plata	Sitte på plata uten å være borti bakken	Plate	Hvis dem trenger hjelp så kan du hjelpe dem med å holde platen for dem

Vanntilvenning

I denne gruppa prøver vi å finne ut hvor nivået til ungene ligger.

- Begynn med bevegelse øvelser for å bli varm i kroppen
- I denne gruppa så må vi være veldig oppmerksom på hvor små detaljer med barna. Alt i denne gruppa kan fortelle veldig mye, hvis ungen er ny til svømming så blir ungen å være skeptisk for vannet og bruke litt tid på vei ut,
- Når det kommer til den øvelsen
- Se hvor ungene ligger med dykking
- Hvor langt ned klare dem å ta hodet undervann og hvor lenge klare dem å holde seg undervann
- Bruk utstyr som plater, ringer og nudler for hjelpe til med dykking
- Ringene brukes til dykking
- Plater og nudlene brukes til flyting og dykking
- Vi bruker kanalen som en belønning eller om ungene fryser, vi begynner alltid i idrettsbassenget, etter 20-30 min kan vi gå til kanalen. Vi ønsker at ungene bruker mest som mulig tid i idrettsbassenget slik at de blir vant til å være i kaldere bassenget
- Svømmebriller bruker jeg kun for at ungene skal se at ingenting er skummelt med å dykke undervannet. Hvis du har ringer skal dem hente dem med svømmebriller på, hvis dem klare uten briller så skal dem heller gjøre det