

Veien mot svømmedyktighet

Timeopplegg for skoleverket



Norges Svømmeskole

en del av Norges svømmeforbund

Forord

Den foreliggende undervisningsplanen er i all hovedsak basert på boka «Slik lærer du å svømme» (Madsen/Irgens 2005). Planen består av 40 undervisningstimer á 30 minutter effektiv undervisning i bassenget. Noen skoler velger, av praktiske/økonomiske grunner, å bruke dobbelttimer. I de fleste tilfeller medfører det en undervisningsdel og en mer lekbetont del. Dermed får elevene redusert undervisning, og med et allerede svært begrenset antall timer til svømmeundervisningen, vil en slik ordning ytterligere svekke elevenes mulighet til en gradvis og trygg utvikling av ferdigheter, mestring og positive opplevelser i bassenget. Derfor fraråder vi sterkt en slik løsning.

Det bør være en forberedende del i klasserommet i forkant av den første timen, der det går gjennom sikkerhetsrutiner, krav til kroppshygiene samt generelle retningslinjer. Gjerne kombinert med et kort besøk i hallen hvis mulig. I tillegg sendes det hjem et foresatte-skriv** i god tid, slik at foreldrene kan gjøre de nødvendige forberedelsene. I den sammenheng er det også lurt at elevene trener hjemme på av- og påkledning, at de har klær/sko uten knytting, og dermed er selvhjulpne i garderoben når de kommer til første svømmetimen.

For å ha mulighet til å gjennomføre timene på en trygg og faglig måte, slik de er beskrevet i planen, krever det et visst minimum av lærerdekning. Rundskriv «UDIR-1-2008 Forsvarlig svømme- og livredningsopplæring i grunnskoleopplæringen» krever at det ved begynneropplæring (ikke svømmedyktige elever) er minimum 2 tilsynspersoner tilstede. Dersom gruppen er større enn 15 elever, skal tilsynet økes med en voksen tilsynsperson for hver påbegynt gruppe med 15. Ved spesielle forhold (se Rundskrivet) skal tilsynet økes. Disse kravene er satt for å ivareta forsvarligheten i opplæringen. Imidlertid anbefaler Norges Svømmeforbund understående modell, for å ivareta godt faglig nivå i opplæringen:

Grupper med

inntil 15 elever, hvor alle er svømmedyktige/trygge i vann	2 instruktører*
inntil 15 elever, der flere ikke kan svømme/er utrygge	3 instruktører*
16 + elever, hvor alle er svømmedyktige/trygge	3 instruktører*
16 + elever, der flere ikke kan svømme/er utrygge	4 instruktører*

Flesteparten av bassengene skolene bruker til svømmeundervisningen har en minimums dybde på ca 90 cm. Dette er i mange tilfeller i dypeste laget for mange elever. Den enkelte skole må derfor vurdere på hvilket trinn undervisningen kan starte for å kunne gjennomføre intensjonene i planen.

Det henvises også til «Svømme- og livredningsopplæring», Støttmateriell for lærere og instruktører i grunnskolen (Utdanningsdirektoratet sept. 2008), og «Rundskriv UDIR-1-2008 Forsvarlig svømme- og livredningsopplæring i grunnskoleopplæringen» (Utdanningsdirektoratet april 2008).

Ord og uttrykk i planen som er skrevet i **fet skrift** blir forklart/henvist i en egen oversikt bakerst i planen side 85. Referer til boken «Slik lærer du å svømme».

Norges Svømmeforbund ønsker dere lykke til med svømmeundervisningen!

Med vennlig hilsen

forfatterne Per Irgens og Rune Larsen

prosjektleder Norges Svømmeforbund, Tore de Faveri

Illustrasjoner fra bøkene «Slik lærer du å svømme» og «Svømmeaktiviteter for viderekommende».

* minst 1 lærer med svømmefaglig kompetanse, resten med minimum 6t fagkurs, og hvor

ALLE HAR AVLAGT DEN ÅRLIGE LIVREDNINGSPRØVEN

** «Slik lærer du å svømme» har forslag til foresatteskriv (s144) som kan danne basis for et lokalt tilpasset skriv.



Norges Svømmeskole
en del av Norges Svømmeforbund

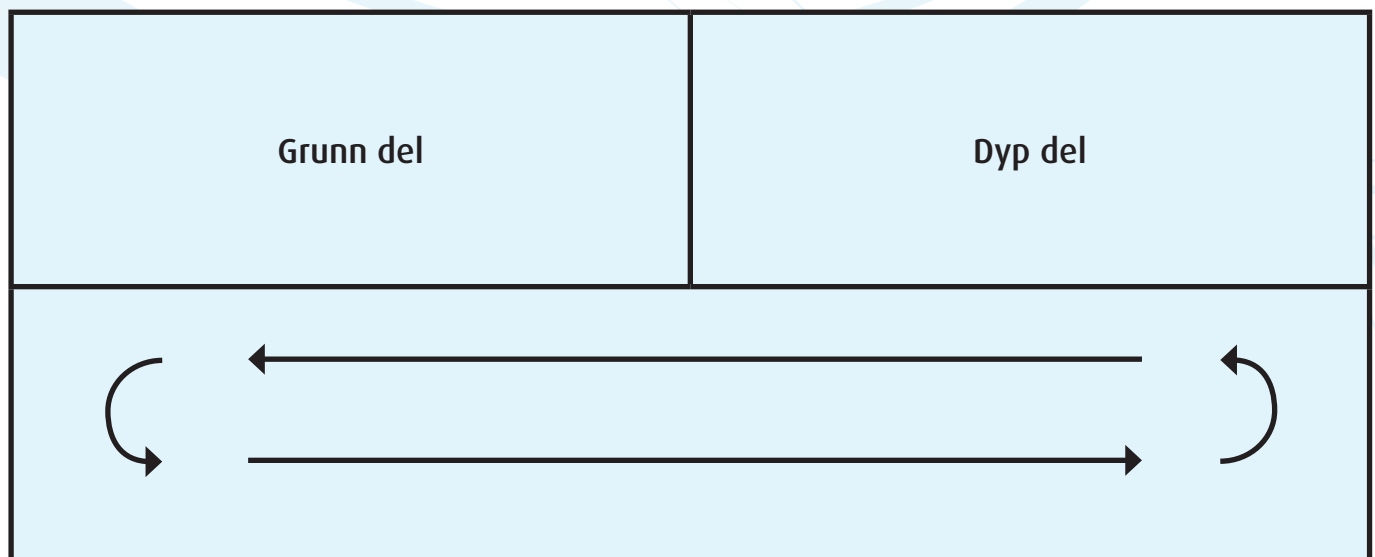
Kort om organisering

For å oppnå optimal bassengutnyttelse, er det fornuftig å avgrense bassenget fysisk for hver undervisningsgruppe. Det gjør det enklere å ha oversikt over elevene i gruppa, og lærerne kan lettere dele opp undervisningen i forskjellige nivåer.

De aller fleste bassengene er utstyrt med baneskiller. Disse brukes sjelden i skoleundervisningen, men med henvisning til forrige avsnitt, anbefales det å bruke dem. I tillegg har mange basseng huller i gulvet nær bassengkanten 5 og 10 meter ut på langsidene. Disse kan enkelt brukes til å feste tversgående baneskiller. For eksempel et baneskille som forankres mot ett av nevnte hull, trekkes ut mot langsgående baneskille og tilbake til festet.

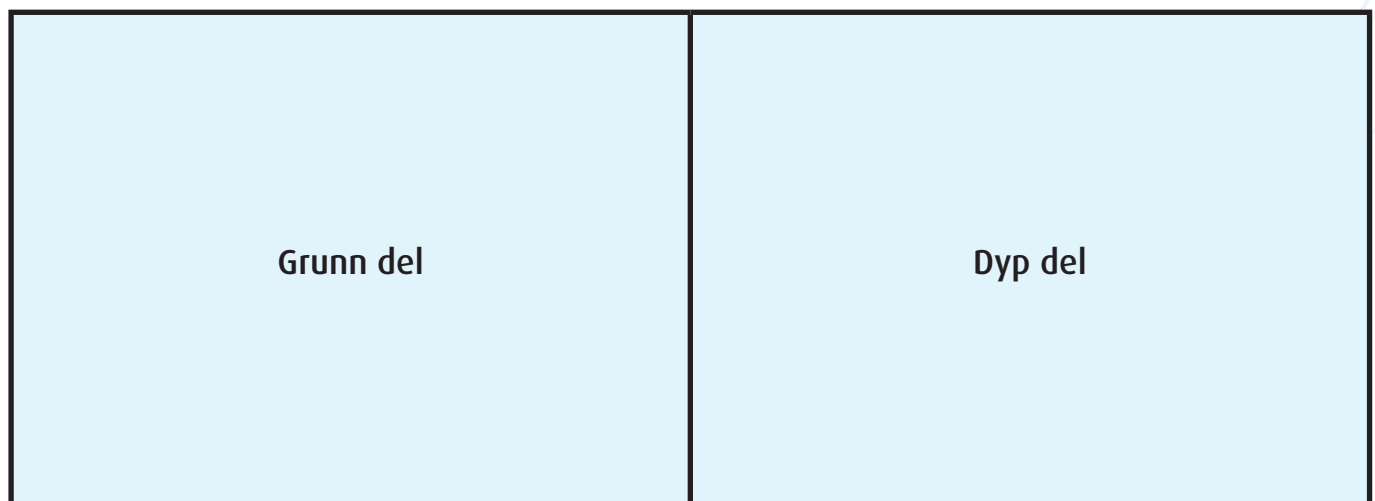
I basseng med stupebrett bør det ikke være baneskiller i vannet som hindrer fri bruk av brettet.

Modell 1 brukes der én av gruppene skal svømme flere lengder i løpet av undervisningstiden. Da avgrenses 1-2 baner i lengderetning til denne gruppen. Så kan resten av bassenget deles i to – en grunn del for de som er utrygge, og det resterende området til de mer øvede.



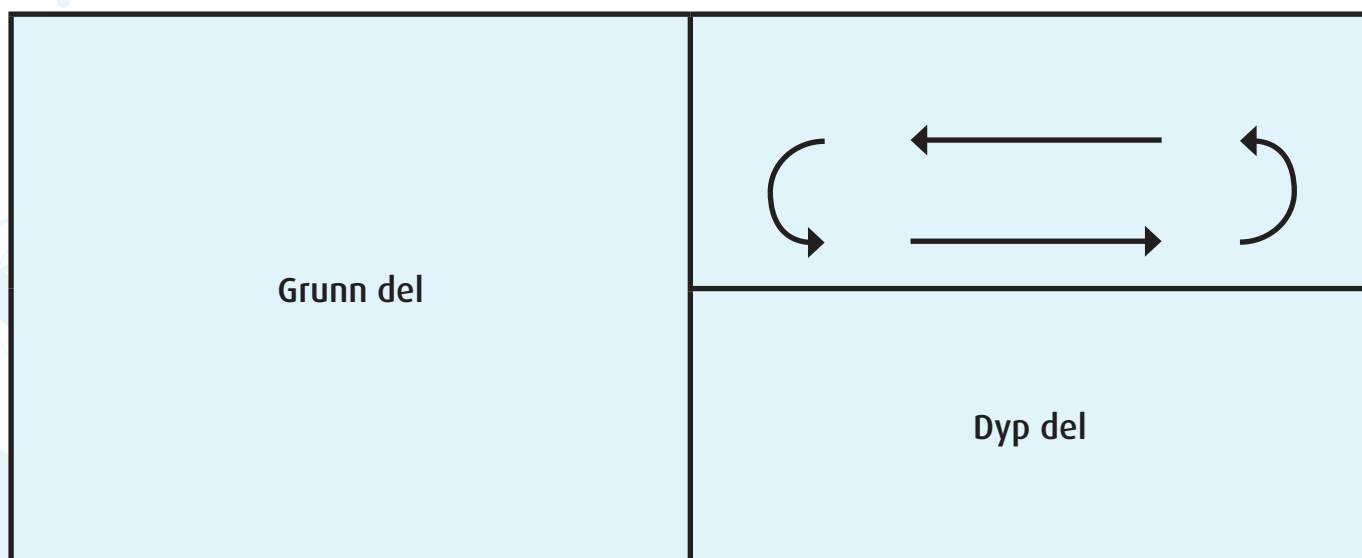
Modell 1

Modell 2 brukes hvor man har to undervisningsgrupper; en grunn del for de utrygge, og en dyp del for de mer øvede.



Modell 2

Modell 3 brukes hvor man har tre undervisningsgrupper. Her kan den utrygge gruppa øve på den grunne delen, og de tryggeste kan bruke den dypeste delen. Med en slik organisering kan man differensiere undervisningen slik at elevene får øve på ferdigheter tilpasset sitt ferdighetsnivå.



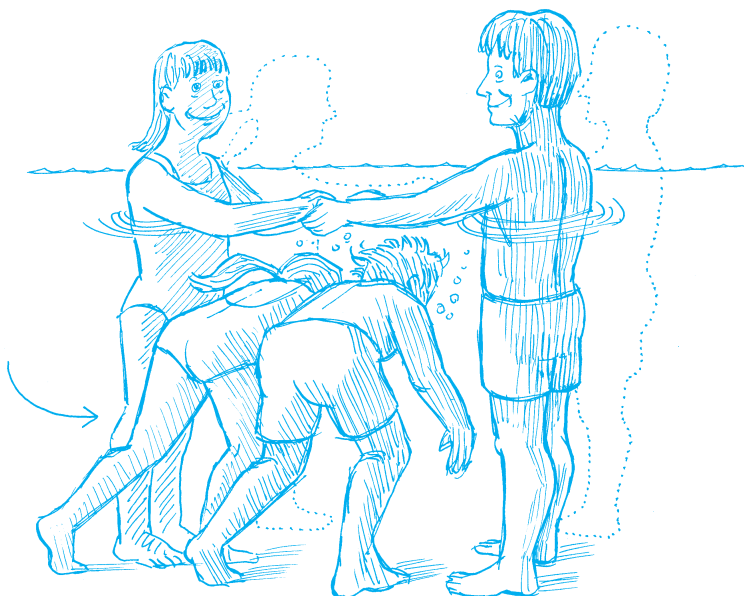
Modell 3



Svømmeopplæring er gøy!



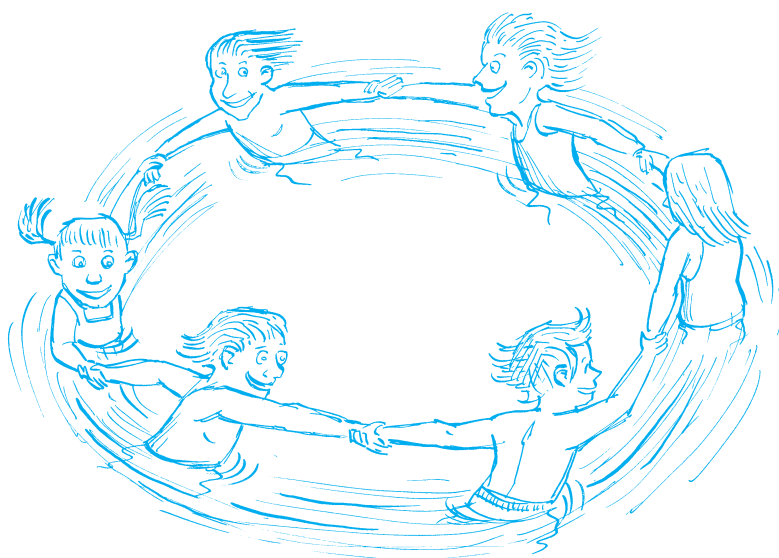
Norges Svømmeskole
en del av norges svømmeforbund



Gå i tunnel



Roterom



Virvelstrøm

- Generelt:**
- elevene bør holde skuldrene under vann – da fryser de mindre
 - gi korte beskjeder, max 10-15 sek. Bruk heller elever til å vise
 - øve ca 20-30 sek, så skifte til ny øvelse. Mye aktivitet = varme ☺



Info og observasjon av ferdigheter

Mål: Praktisk info og inndeling i ferdighetsgrupper

Beskrivelse: *I garderoben:* Sko på plass, henge opp tøy, badebukse/drakt- håndkle og såpe med inn i dusjen

I dusjen: Grundig såpevask *uten* badetøy på. Skulle godt (NB – såperester på kroppen er en stor belastning for renseanlegget)

I hallen: Følge *bak* lærer inn i hallen. Ikke løpe. Ikke på dypt vann før de er trygge (NB – ikke på dypet med flytemiddel uten at det er del av undervisning).

Aktivitet i bassenget:

1: «**Roterom**» 2: «**Virvelstrøm**» 3: «**Gå i tunnel**» 4: «**Kjerneøvelse 4**»

Utfordring: 1: Være grundige i garderobe og dusj og inn i hallen uten å bruke mye tid, og samtidig uten å stresse elevene
2: Få raskt oversikt over elevenes ferdighet/trygghet etter hver øvelse, og ta dem ut i egne grupper underveis når de har møtt sitt «ferdighets»- og «trygghets»-nivå.

20 minutters test-øvelser:

5 min /5 «**Roterom**»

Minst 1 lærer på land (sikkerhet) og 2 i basseng – NB, som er klare til å ta elever ut straks de ser at de føler seg utrygge/ukomfortable. Når første eleven tas ut blir 1 lærer med han/henne resten av timen.

5 min/10 «**Virvelstrøm**»

Her vil høyst sannsynlig flere elever følge med i den første gruppen

5 min/15 «**Gå i tunnel**»

Her vil nok resten av elevene kunne deles i 2 grupper – de som mestrer øvelsen og er rimelig trygge og de som ikke er.

5 min/20 «**Kjerneøvelse 4**»

Denne er først og fremst for å gi de mest erfarne følelsen av å få gjøre noe mer utfordrende og gøy





Ut på tur



Gå i flette

- Generelt:**
- la eleven bestemme hvor raskt man skal gå frem
 - snakk med hver enkelt elev og hør hvordan det oppleves
 - se andre progresjonsøvelser i boka

«Første gang i vannet»

Mål: Opphold og bevegelse i vann

Beskrivelse: Stikk føttene i vannet – sitt på kanten og plaske med beina – gå langs kanten – gå rundt i bassenget – gå raskt, lett jogg etc.

30 minutters undervisning:

- | | |
|-----------------|--|
| 6 min/6 | Ta med elevene en tur i dusjen å se hvordan de dusjer. Gjøres det uten badetøy på? Såpevask? Har de hodet under dusjen, med åpne øyne? |
| 3 min/9 | Læreren i vannet og viser hvor dypt bassenget er. Viser etterpå på land hvor langt opp på elevene vannet rekker. |
| 4 min/13 | Elevene setter seg på kanten med føttene i vannet og plasker med beina. |
| 6 min/19 | La elevene gå uti bassenget ned stige eller rampe.
Gå langs kanten, om nødvendig holde i kanten eller lærer. |
| 6 min/25 | Gå rundt i bassenget
Gå baklengs
Gå raskt
Gå med lange skritt |
| 5 min/30 | Gå sammen i par
Gå i rekke
Gå i flette |





Vaske seg



Roterom

- Generelt:**
- la eleven bestemme hvor raskt man skal gå frem
 - snakk med hver enkelt elev og hør hvordan det oppleves
 - se andre progresjonsøvelser i boka

«Roterom» + «Vaske seg»

Mål: Opphold og bevegelse i vann

Beskrivelse: «Roterom»:

Legg mange forskjellige gjenstander i vannflaten (svømmebrett, svømmebelte, store/små baller etc.). Hvem kan bevege seg mellom disse gjenstandene uten å berøre dem? Kan gjøres både gående/løpende og forlengs/baklengs

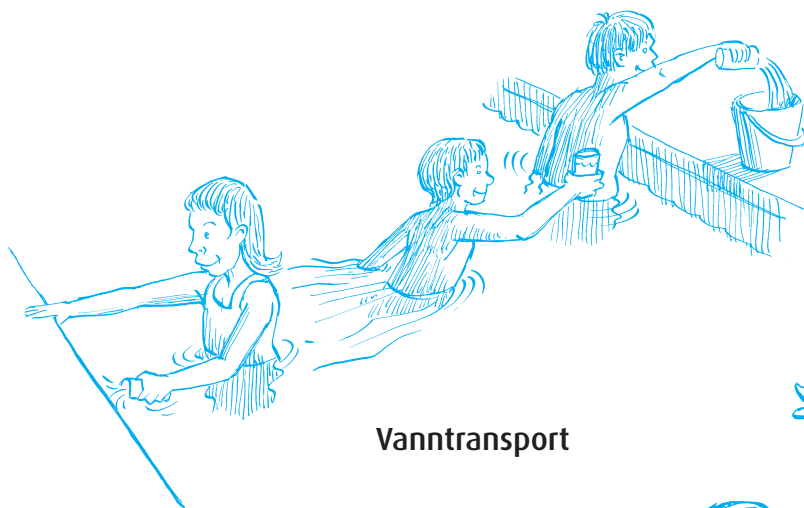
Beskrivelse: «Vaske seg»:

Stå i vannet og skvette vann i ansiktet, ørene og håret, med hendene

30 minutters undervisning:

- | | |
|------------------|---|
| 2 min/2 | Elevene setter seg på kanten med føttene i vannet og plasker med beina. |
| 5 min/7 | Gå rundt i bassenget
Gå baklengs
Gå raskt
Gå med lange skritt |
| 10 min/17 | «Roterom», prøv ulike måter å bevege seg på.
Rydde opp i roterommet. Hvem samler inn flest gjenstander? |
| 8 min/25 | «Vaske seg»
Skvette vann opp i luften, i ansiktet, i ørene, over hodet.
Elevene bytter på å vise hvordan en skal vaske seg, de andre tar etter. |
| 5 min/30 | Gå sammen i par. Kaste ball til hverandre. |





Vanntransport



Leke sisten



Vannfontene



Leke sisten

- Generelt:**
- la eleven bestemme hvor raskt man skal gå frem
 - snakk med hver enkelt elev og hør hvordan det oppleves
 - se andre progresjonsøvelser i boka



«Vanntransport» + «Vannfontene» + «Dusje»

Mål: Sette vann i bevegelse

Beskrivelse: «Vanntransport»:

Del inn i grupper på 3-4 elever. Transporter vann i et plastikkglass fra den ene til den andre siden av bassenget, og hell det opp i en bøtte på kanten. Hvilken gruppe kan fylle opp bøtta raskest?

Beskrivelse: «Vannfontene»:

Fold hendene under vann med fingrene ned, håndbakene opp. Før håndbakene fra hverandre og press dem kraftig sammen slik at vannet presses oppover og lager en vannsøyle.

Utfordring: Hvem kan få vannstrålen til å sprute helt opp i ansiktet? Over hodet?

Beskrivelse: «Dusje»:

Vi spruter vann på oss selv, først litt, deretter mer og mer.
Hvem har den kraftigste dusjen?

Utfordring: Hopp opp og ned for å forsterke dusjen. Forsøk å få dusjen til å sprute på forskjellig måte. Stor dusj med høyre armen og liten dusj med venstre armen

30 minutters undervisning:

6 min/6 «Vanntransport». Utfordre elevene med å balansere glasset på håndflaten.

5 min/11 «Vannfontene»

4 min/15 «Gå i flette». Utfordre elevene med å gå med haken i vannet.

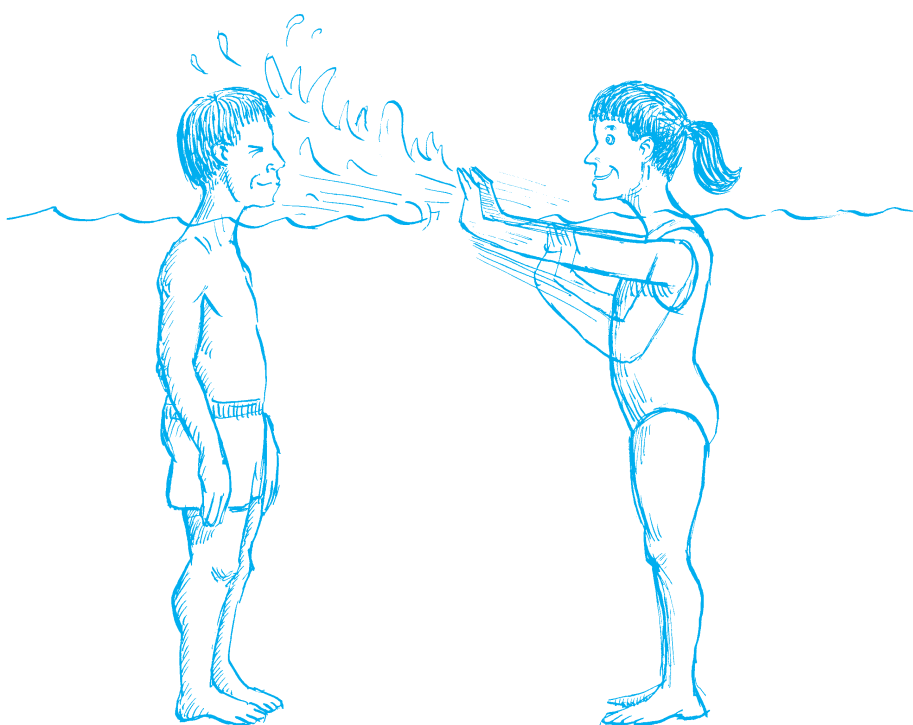
7 min/22 «Dusje»

8 min/30 «Leke sisten». Den som blir berørt blir jeger og må fange, den som berører blir fri. Leken kan gjøres mer kompleks ved at det innføres en eller flere baller. Den som berører en ball kan ikke bli fanget.





Øvelse 1



Øvelse 2

- Generelt:**
- La eleven bestemme hvor raskt man skal gå frem
 - Snakk med hver enkelt elev og hør hvordan det oppleves
 - Se andre progresjonsøvelser i boka



«Virvelstrøm» + «Testøvelser 1 og 2»

Mål: Sette vann i bevegelse

Beskrivelse: «Virvelstrøm»:

Alle elevene holder hverandre i hendene og beveger seg i en ring. Det setter vannet i bevegelse. Fortsett i ca. 30 sekunder – slipp hendene og la deg drive med strømmen.

- Utfordring:**
- På signal, snu seg og løpe mot strømmen
 - Løpe i ring uten å holde i hendene
 - La seg drive med strømmen, kanskje under vann?

Beskrivelse: «Testøvelse 1»:

Eleven skal kunne "frakte" et svømmebrett som ligger i vannflaten gjennom bevegelser med armene, men uten å berøre det i minst 5m.

Beskrivelse: «Testøvelse 2»:

Eleven står i hoftedypt vann og lar en partner sprute vann på seg i minst 15 sekunder. Hendene skal ikke holdes foran ansiktet

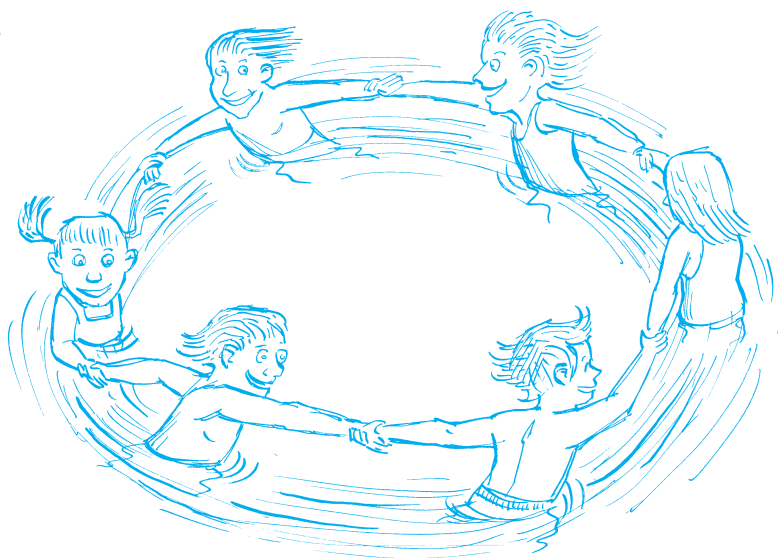
30 minutters undervisning:

- | | |
|-----------------|--|
| 5 min/5 | « Roterom ». Få gjenstandene inn til bassengkantene uten å berøre gjenstandene. |
| 8 min/13 | « Virvelstrøm ». Start med å gjøre det i hoftedypt vann, deretter i brystdypt vann |
| 7 min/20 | « Testøvelse 1 »
3 min skyve brettet foran seg med haken
4 min frakte svømmebrettet gjennom bevegelse med armene uten og berøre det |
| 5 min/25 | « Testøvelse 2 »
2 min « Dusje »
3 min partner spruter vann på eleven, bytte etter 15 sek. |
| 5 min/30 | Elevene får velge en aktivitet |

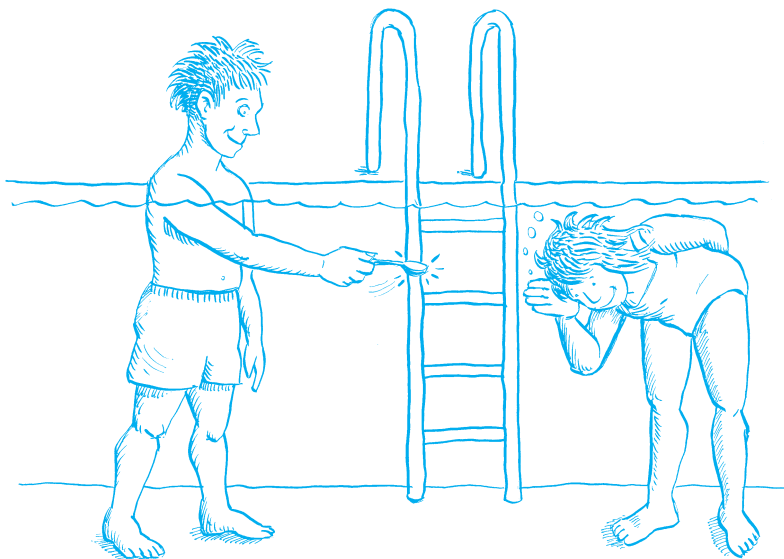




Dusje



Virvelstrøm



Undervannsmusikk

- Generelt:**
- elevene bør holde skuldrene under vann – da fryser de mindre
 - gi korte beskjeder, max 10-15 sekunder.
 - øve ca 20-30 sekunder, så skifte til ny øvelse.
 - Se andre progresjonsøvelser i boka



«Blåse bobler» + «Undervannsmusikk»

Mål: Holde pusten – hodet under vann – åpne øynene

Beskrivelse: Blåse bobler:

Stå i hoftedypt vann, pust inn, bøy knærne slik at munnen kommer i vannskorpen, blås bobler

- Utfordring:**
- Blåse store og små bobler
 - Blåse bobler med nesen
 - Vente med innpust til hodet er over vann

Beskrivelse: «Undervannsmusikk»:

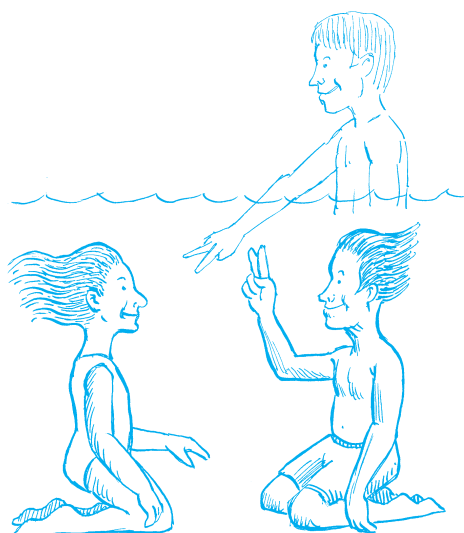
Stå i brystdypt vann, bøy knærne og legg hodet bakover så ørene kommer under vann, partner slår med en metallgjenstand mot trappen. Kan du høre antall slag?

- Utfordring:** Dukke hele kroppen under vann

30 minutters undervisning:

- | | |
|-----------------|--|
| 5 min/5 | Løpe på tvers av bassenget + « Virvelstrøm » |
| 9 min/14 | Blåse bobler
3 min små og store bobler
3 min « Vannfontene »
3 min med nesen |
| 9 min/23 | «Undervannsmusikk»
3 min med bare ørene under vann
3 min « Dusje »
3 min med bare ørene under vann eller hele hodet |
| 2 min/25 | « Boblemaker » som intro til neste time |
| 5 min/30 | Felles avslutning ledet av lærerne. « Vanntransport 1 » |

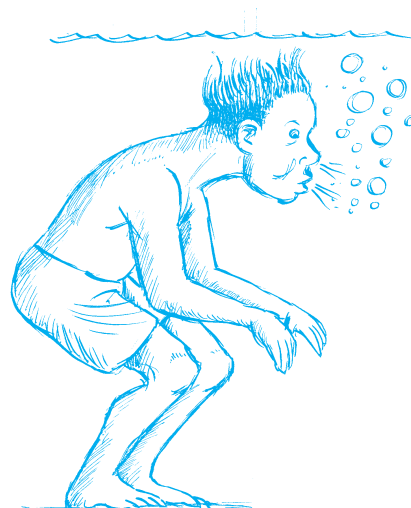




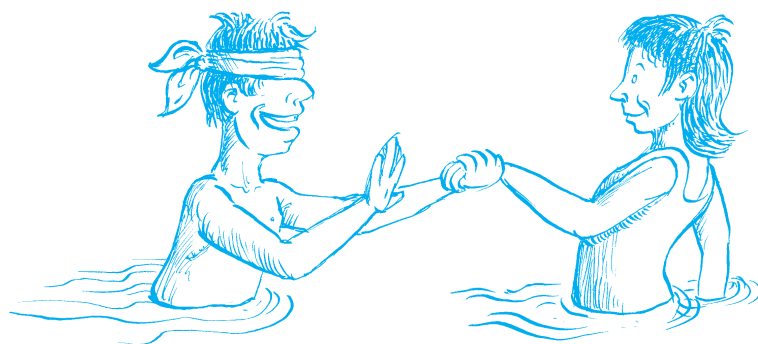
Kjerneøvelse 1



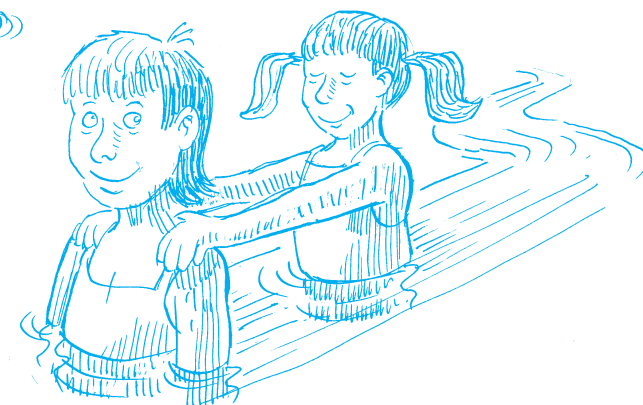
Ansiktsvask



Boblemaker



Rygge bilen



Blindefører

- Generelt:**
- elevene bør holde skuldrene under vann – da fryser de mindre
 - gi korte beskjeder, max 10-15 sekunder.
 - øve ca 20-30 sekunder, så skifte til ny øvelse.
 - Se andre progresjonsøvelser i boka



«Ansiktsvask 1 + 2» + «Boblemaker» + «Telle fingre 1»

Mål: Holde pusten – hodet under vann – åpne øynene

Beskrivelse: «Ansiktsvask 1»:

Stå i brystdypt vann – bøy overkroppen frem – vask ansiktet ved å skvette vann – hold øynene åpne, ikke tørk vannet vekk med hendene.

Utfordring: «Ansiktsvask 2».

Stå i brystdypt vann. Vask ansiktet ved å legge det ned i vannet

Beskrivelse: «Boblemaker»:

Stå i brystdypt vann, bøy knærne – pust inn - dykk hele ansiktet under vann – pust kraftig ut gjennom munn og nese – hvor store bobler kan du lage? Ikke tørk vann av ansiktet eller gni deg i øynene etter øvelsen

Beskrivelse: «Telle fingre 1»

Stå i hoftedypt vann – pust inn – hold pusten – bøy i knærne og senk hele kroppen og hodet under vann – åpne øynene og se hvor mange fingre en partner viser under vann. Reis deg opp og fortell hvor mange fingre du så

30 minutters undervisning:

5 min/5 «Skyve brett» på tvers + gå og Blåse bobler

6 min/11 «Ansiktsvask».

3 min ansiktsvask 1. Gjør øvelsen i 20-30 sek, kort pause

3 min ansiktsvask 2. Gjør øvelsen i 20-30 sek, kort pause

6 min/17 «Boblemaker»

3 min lage bobler med munnen og nesen

3 min hopp opp og ned i vannet, boblemaker under vann

6 min/23 «Telle fingre 1»

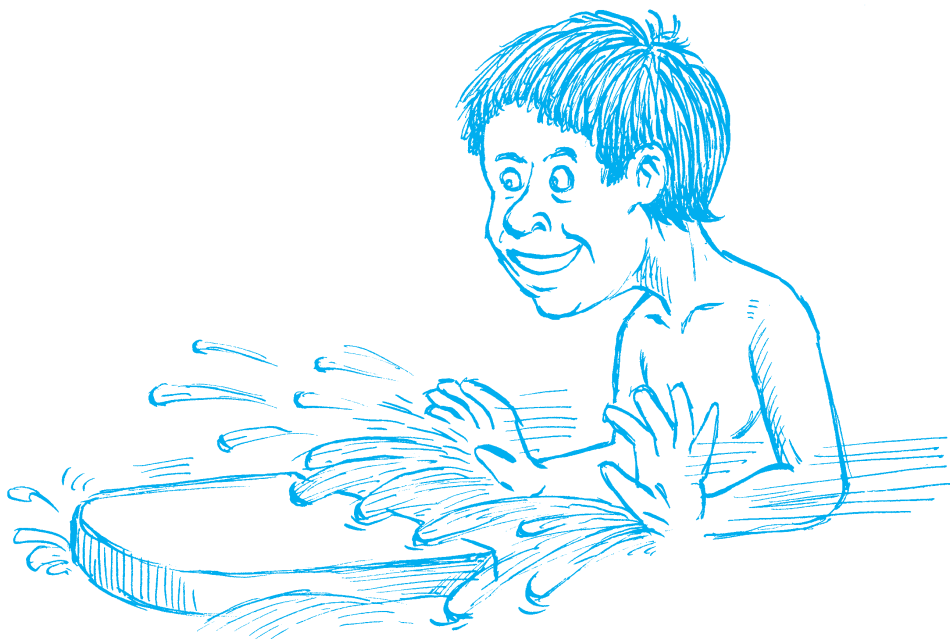
3 min to og to sammen, en dykker under, den andre stikker fingrene under vann foran ansiktet til den som har dykket

3 min se etter andre gjenstander på bunnen.

2 min/25 «Lese bok» som intro til neste time

5 min/30 Felles avslutning ledet av lærerne. «Rygge bilen» + «Blindfører»





Pakkepost



Lese bok

- Generelt:**
- elevene bør holde skuldrene under vann – da fryser de mindre
 - gi korte beskjeder, max 10-15 sekunder.
 - øve ca 20-30 sekunder, så skifte til ny øvelse.
 - Se andre progresjonsøvelser i boka



«Løfte brett» + «Flytte brett 2» + «Lese bok»

Mål: Holde pusten – dykke ned – hente gjenstander på bunnen

Beskrivelse: «Løfte brett»:

Dykk under et svømmebrett, reis deg opp mens du prøver å balansere brettet på hodet

Beskrivelse: «Flytte brett 2»:

Hvem kan plassere tre svømmebrett etter hverandre på en linje? Brettene ligger fordelt i bassenget og kan bare berøres med pannen

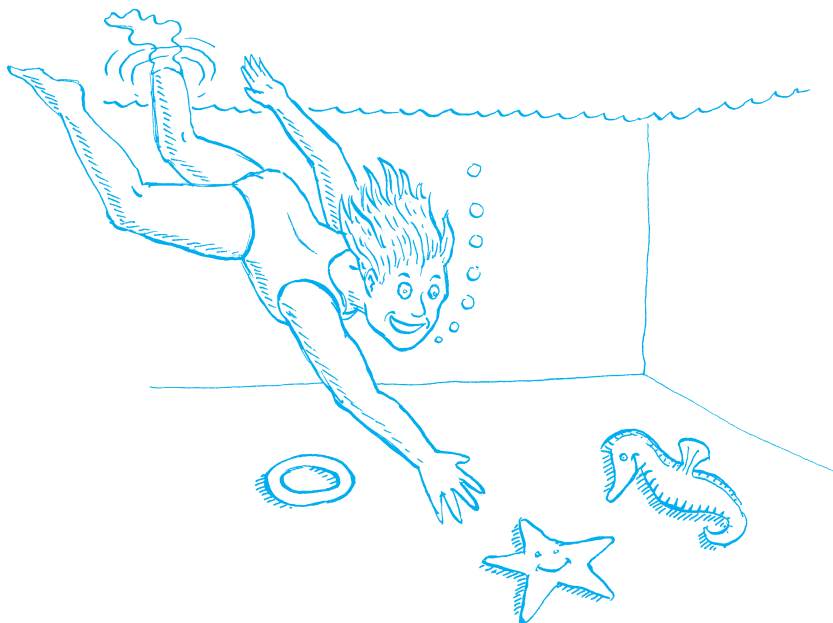
Beskrivelse: «Lese bok»:

Senk kroppen slik at du sitter på bunnen, øynene åpne, pust rolig ut. Hold underarmene foran deg med håndflatene opp og «les» bokstaver høyt. To og to, den ene «leser» den andre prøver å høre og gjenta

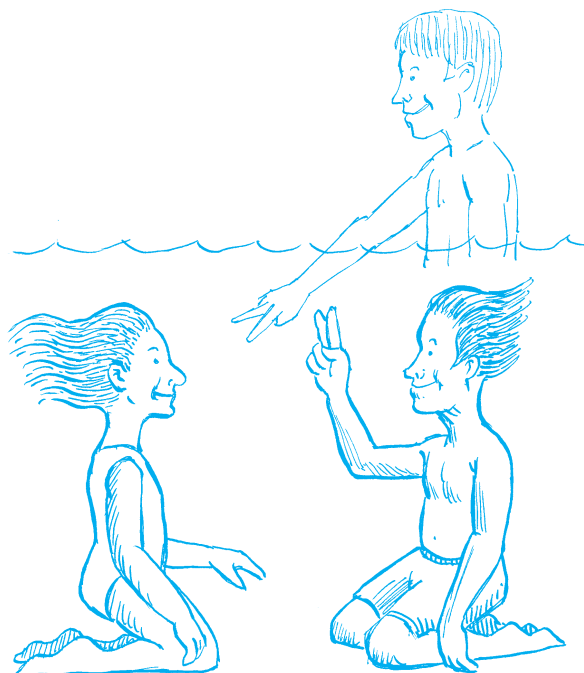
30 minutters undervisning:

- | | |
|-----------------|---|
| 5 min/5 | «Ansiktsvask» + hopp over og under vann og utføre «boblemaker» |
| 6 min/11 | «Løfte brett»
3 min dykke under brettet og komme opp på andre siden
3 min dykke under brettet, reise seg opp - balansere brettet på hodet |
| 6 min/17 | «Flytte brett 2»
3 min flytte brett med haken
3 min flytte brett med pannen |
| 8 min/25 | «Lese bok»
3 min hopp opp - pust inn - sette seg på bunnen – åpne øynene
2 min «Dusje» med hopping opp og ned
3 min sette seg på bunnen – lese bok – les bokstaver høyt for partner |
| 5 min/30 | Felles avslutning ledet av lærerne. «Pakkepost», bruk flere ulike gjenstander |

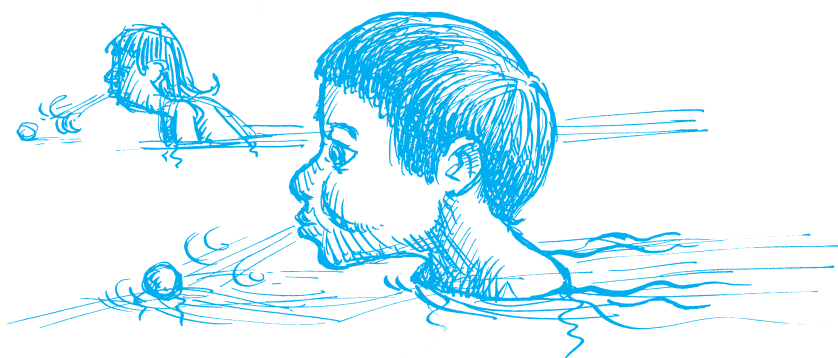




Hente gjenstander på bunnen



Telle fingre



Bordtennis

- Generelt:**
- elevene bør holde skuldrene under vann – da fryser de mindre
 - gi korte beskjeder, max 10-15 sekunder.
 - øve ca 20-30 sekunder, så skifte til ny øvelse.
 - Se andre progresjonsøvelser i boka



«Telle fingre 2» + «Hente gjenstander på bunnen»

Mål: Holde pusten – dykke ned – hente gjenstander på bunnen

Beskrivelse: «Telle fingre 2»:

To og to sammen. Begge dykker under vann, den ene viser et antall fingre, den andre registrerer ved å vise frem samme antall fingre.

- Utfordring:**
- våge å åpne øynene under vann
 - ikke tørke vannet fra ansiktet etter oppdykk
 - vente med innpust til hodet er *godt over* vann

Beskrivelse: «Hente gjenstander på bunnen»:

Stå i hoftedypt vann med armene langs siden – pust inn – senk kroppen under vann slik at du når bassengbunnen med begge hendene – øynene er åpne – begynn rolig utpusting - orienter deg – grip gjenstandene – kom opp til overflaten – vis gjenstandene til partner – vent med å puste inn til hodet er godt over vann

- Utfordring:**
- våge å dykke ned til bunnen med åpne øyne
 - orientere seg under vann og se gjenstandene
 - kunne puste ut rolig under vann

30 minutters undervisning:

5 min/5 «Virvelstrøm» + «gå i flette»

9 min/14 «Telle fingre 2»

3 min med telle fingre 1, to og to sammen
3 min hopp opp og under vann boblemaker
3 min telle fingre 2, to og to sammen

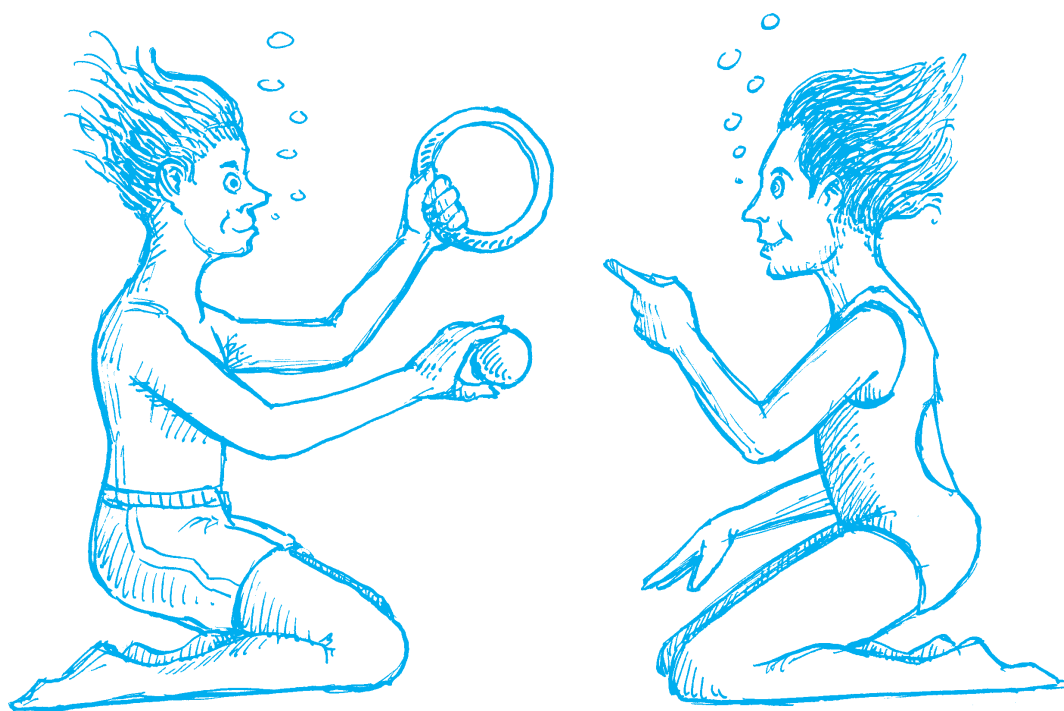
9 min/23 «Hente gjenstander på bunnen»

4 min stå i hoftedypt vann, dykk ned og berør bunnen med hånden
5 min «Hente gjenstander på bunnen», to og to sammen

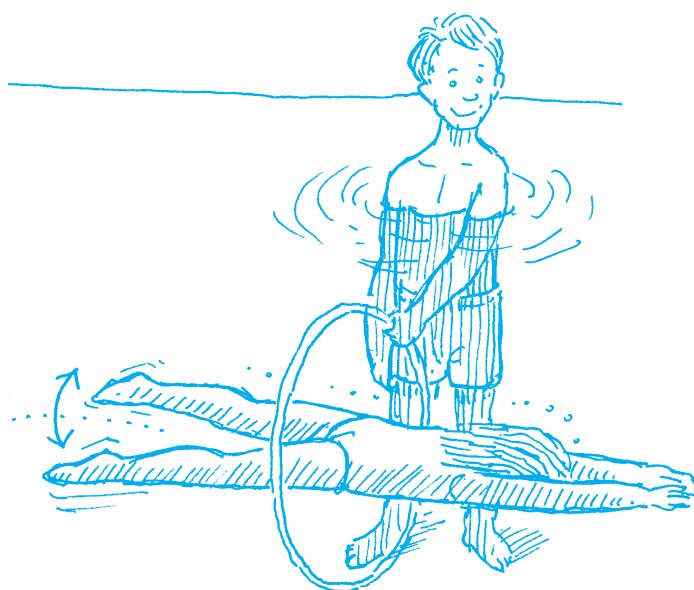
2 min/25 «Underarmsdykk», som intro til neste time

5 min/30 Felles avslutning ledet av lærerne. Ansiktsvask 2 + bordtennis





Veksle dykkeringer



Ring – dykk

- Generelt:**
- elevene bør holde skuldrene under vann – da fryser de mindre
 - gi korte beskjeder, max 10-15 sek. Bruk heller elever til å vise
 - øve ca 20-30 sek, så skifte til ny øvelse. Mye aktivitet = varme ☺



«Underarmsdykk» + «Veksle dykkeringer»

Mål: Holde pusten – dykke mellom beina på en partner

Beskrivelse: «Underarmsdykk»:

Dykk under armen til en partner som står på 1,5 m avstand og holder armen strukket ut i vannskorpa. Bytt roller

Beskrivelse: «Veksle dykkeringer»:

Dykk ned sammen med en partner. Den ene har to dykkeringer som gis en av gangen til partneren.

- Utfordring:**
- Begge dreier seg en gang rundt lengdeaksen før ringene overrekkes
 - partner tar med tre til fire ringer og gir fra seg en av gangen – eventuelt gir tilbake hvis de klarer det

30 minutters undervisning:

5 min/5 «Flytte brett 2» + «Løfte brett»

9 min/14 «Underarmsdykk»

3 min dykk under armen til partner

3 min «Lese bok»

3 min dykk under armen til partner, avstand 1,5 m

9 min/23 «Veksle dykkeringer»

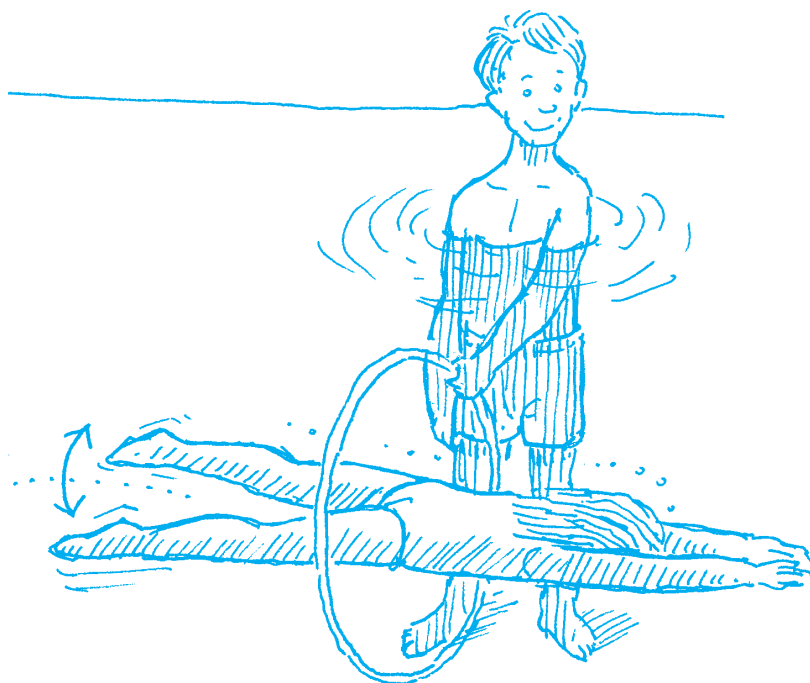
4 min dykk under vann og gi to til tre dykkeringer til hverandre

5 min med samme øvelse, men med flere ringer. Roter under vann.

2 min/25 «Ring-dykk», som intro til neste time

5 min/30 **Felles avslutning** ledet av lærerne. «Byggeplassen» Legg legoklosser på bunnen, la elevene hente en klosse av gangen som settes sammen til figurer på bassengkanten.





Ring – dykk

- Generelt:**
- elevene bør holde skuldrene under vann – da fryser de mindre
 - gi korte beskjeder, max 10-15 sekunder.
 - øve ca 20-30 sekunder, så skifte til ny øvelse.
 - Se andre progresjonsøvelser i boka

«Ring-dykk» + «52 plukk-opp»

Mål: Holde pusten – dykke mellom beina på en partner

Beskrivelse: «Ring-dykk»:

Dykke gjennom en rokkering som holdes loddrett i overflaten

Organisere: - 1 gruppe pr lærer

Beskrivelse: «52 plukk-opp»:

Legg 15 -20 gjenstander godt spredd på bunnen av bassenget – to til fire elever dykker samtidig – få opp flest mulig gjenstander hver.

Organisere: To grupper

30 minutters undervisning:

5 min/5 «Virvelstrøm» + «vannfontene»

12 min/17 «Ring-dykk»

4 min Dykk gjennom rokkering som er delvis nedi i vannet

4 min «Bordtennis» – stafett med to til fire lag

4 min Samme øvelse men med rokkeringen lengre ned i vannet

6 min/23 «52 plukk-opp»

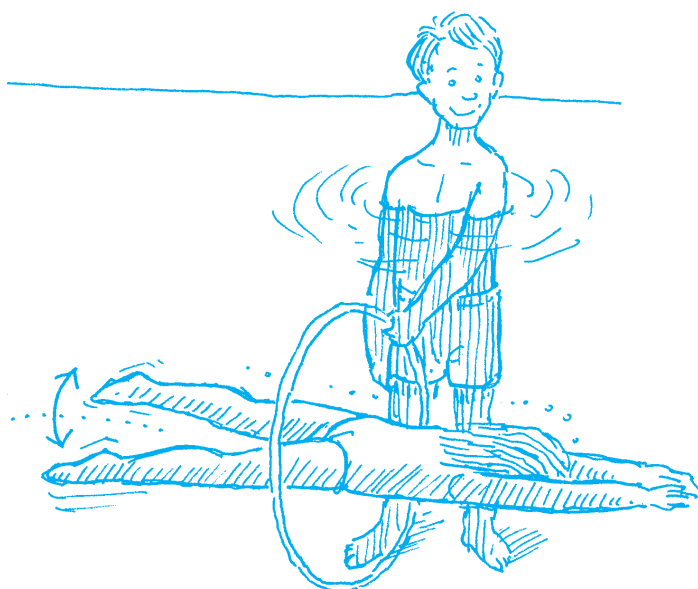
3 min To til fire elever samler inn gjenstandene

3 min To lag konkurrerer mot hverandre.

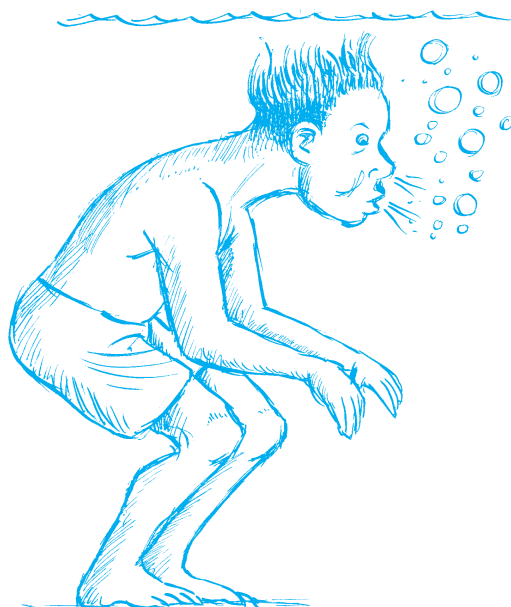
2 min/25 «Stå på hendene», som intro til neste time

5 min/30 Felles avslutning ledet av lærerne. «Flytte brett 2» + «Underarmsdykk». Flere repetisjoner





Ring – dykk



Boblemaker



Kjerneøvelse 3

- Generelt:**
- elevene bør holde skuldrene under vann – da fryser de mindre
 - gi korte beskjeder, max 10-15 sek. Bruk heller elever til å vise
 - øve ca 20-30 sek, så skifte til ny øvelse. Mye aktivitet = varme ☺



«Stå på hendene» + «Kjerneøvelse 3»

Mål: Holde pusten – dykke mellom beina på en partner

Beskrivelse: «Stå på hendene»:

Hvem kan stå på hendene under vann?

Beskrivelse: «Kjerneøvelse 3»:

Stå i skrittstilling ved bassengkanten i hoftedypt vann ca. 0,5m foran en partner – strekk armene frem – pust inn – senk kroppen under vann – grip ankene til partneren som står med sprikende bein – trekk deg mellom beina og kom opp bak ryggen på partneren – vent med å puste inn til hodet er godt over vann

Utfordringer: - våge å dykke med hodet først

- gripe rundt partnerens ankler og våge å trekke seg mellom beina på partneren

30 minutters undervisning:

5 min/5 «Vanntransport 1»

6 min/11 «Stå på hendene»

3 min Berøre bunnen med hendene

3 min Stå på hendene med beina i været. Hvem står lengst?

4 min/15 «Ring-dykk»

Prøv også med flere ringer etter hverandre

10 min/23 «Kjerneøvelse 3»

3 min Dykke under vann og se gjennom beina på partner.

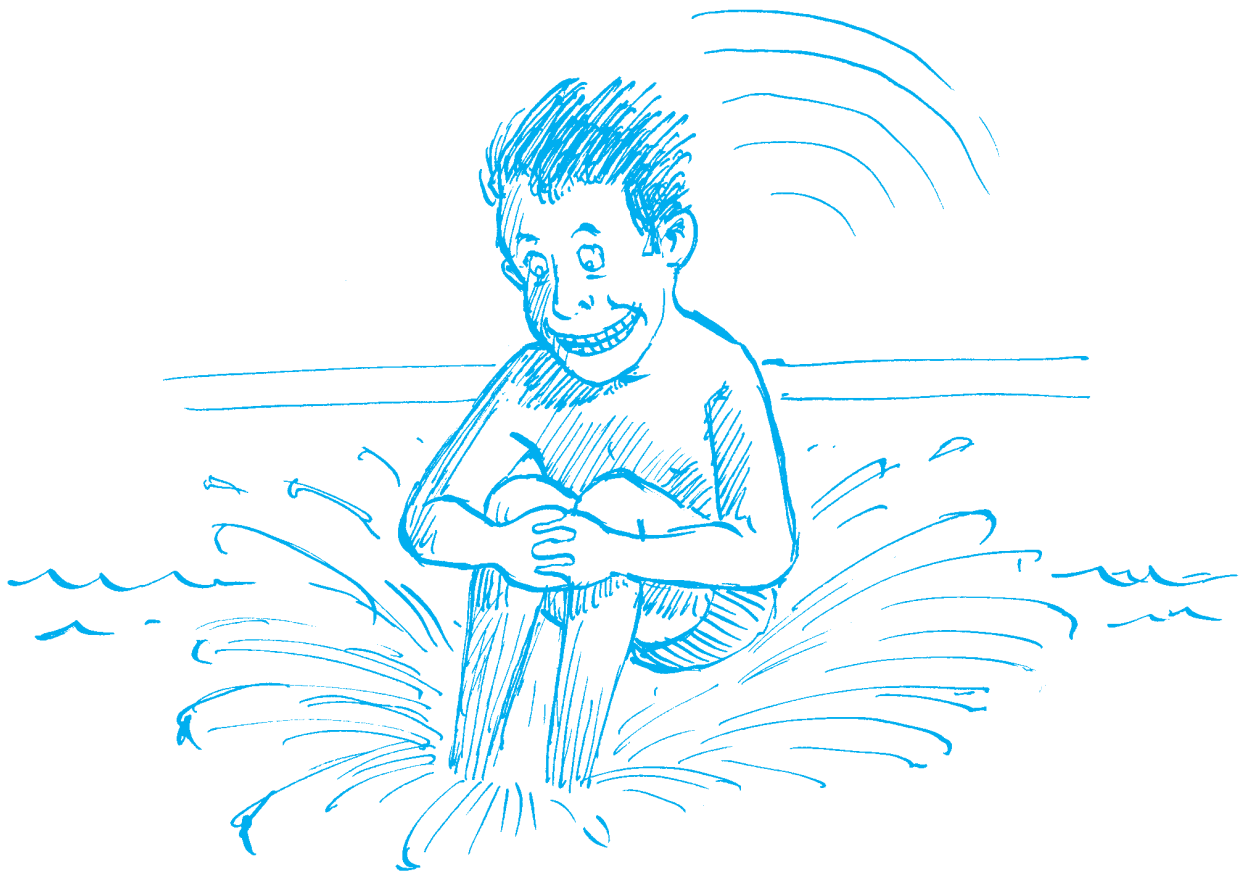
2 min «Boblemaker».

5 min Hele kjerneøvelse 3

2 min/25 «Hopp i vannet», som intro til neste time

5 min/30 Felles avslutning ledet av lærerne. «Virvelstrøm» med flere stopp for å «Dusje»





Bombe 1

- Generelt:**
- pass på sikkerheten, alle må se seg for før de hopper
 - gi korte beskjeder, max 10-15 sekunder.
 - Se andre progresjonsøvelser i boka

«Hopp i vannet» + «Stående hopp» + «Bombe 1»

Mål: Holde pusten – hoppe fra bassengkanten – hente gjenstand fra bunnen

Beskrivelse: «Hopp i vannet»:

Sitt på bassengkanten med føttene i skulperenna – hopp i vannet – la kroppen synke under

Utfordringer:- rull forlengs/baklengs ut i vannet

- sitt på bassengkanten og hold i hverandre, en og en slipp seg uti
- slippe seg uti sidelengs fra bassengkanten

Beskrivelse: «Stående hopp»:

Stå på bassengkanten – hopp i vannet – hele kroppen under vann

Beskrivelse: «Bombe 1»:

Hopp i vannet mens du trekker beina opp – lag så stor sprut og høye bølger som mulig



30 minutters undervisning:

5 min/5 «52 plukk opp»

8 min/13 «Hopp i vannet»

3 min Sitt på bassengkanten, hopp i vannet, kroppen under vann
5 min Bruk utfordringene beskrevet over.

6 min/19 «Stående hopp»

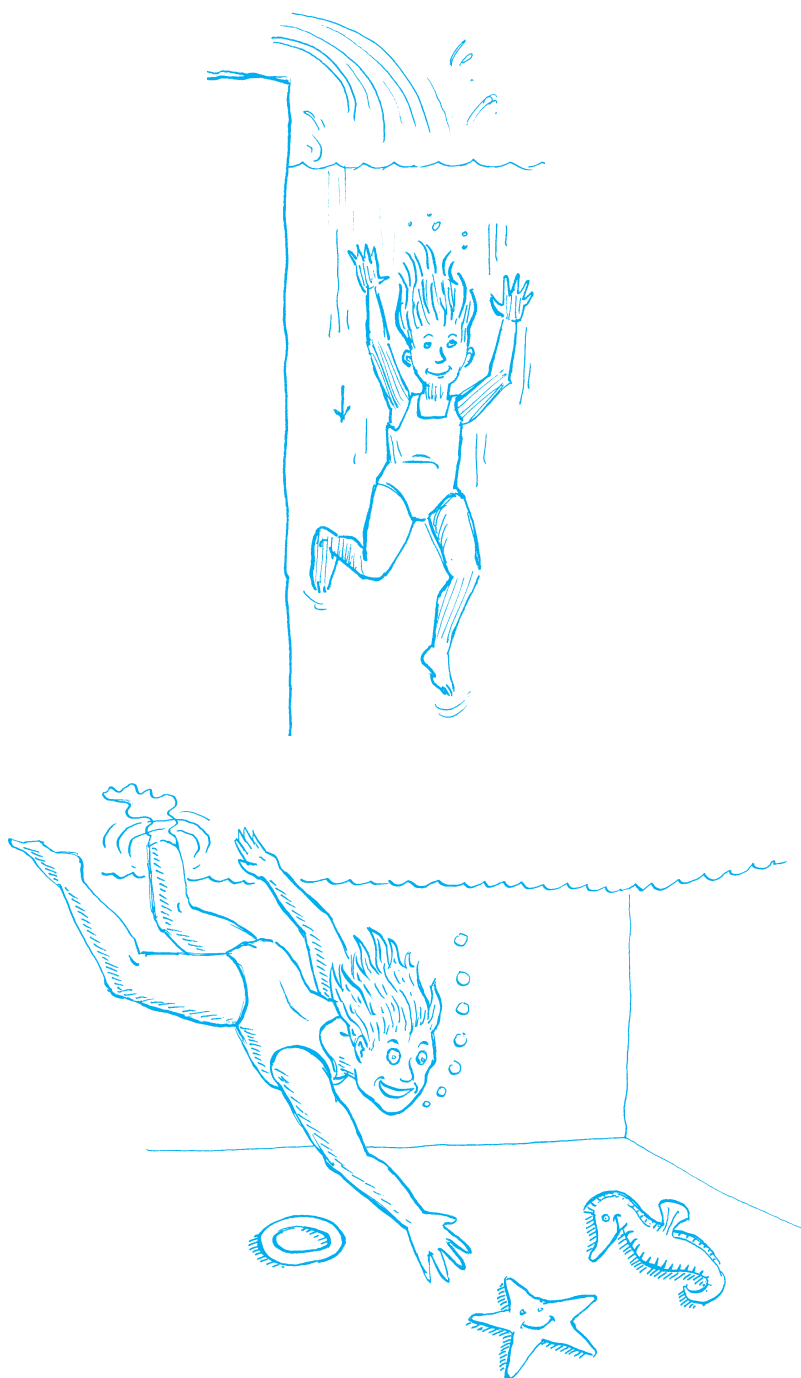
Elevene hopper uti og går på tvers over til andre siden, legg inn «Ring-dykk» halvveis, elevene går opp og rundt bassenget, og starter på nytt

6 min/25 «Bombe 1»

Gjennomføres som beskrevet over

5 min/30 Felles avslutning ledet av lærerne. «Gå i tunnel»





Kjerneøvelse 4

- Generelt:**
- pass på sikkerheten, alle må se seg for før de hopper
 - gi korte beskjeder, max 10-15 sekunder.
 - Se andre progresjonsøvelser i boka



«Hopp og les bok» + «Kjerneøvelse 4»

Mål: Holde pusten – hoppe fra bassengkanten – hente gjenstand fra bunnen

Beskrivelse: «Hopp og les bok»:

Hopp i vannet – la deg synke helt til bunns, sett deg på bunnen og **les bok**.

Beskrivelse: «Kjerneøvelse 4»:

Stå på bassengkanten – pust inn – hopp i vannet med armene langs siden – drei kroppen under vann, slik at hodet og hendene er dypest – hold øynene åpne – orienter deg – grip gjenstandene – fraspark fra bunnen av bassenget – kom opp til overflaten med gjenstandene – legg dem på bassengkanten.

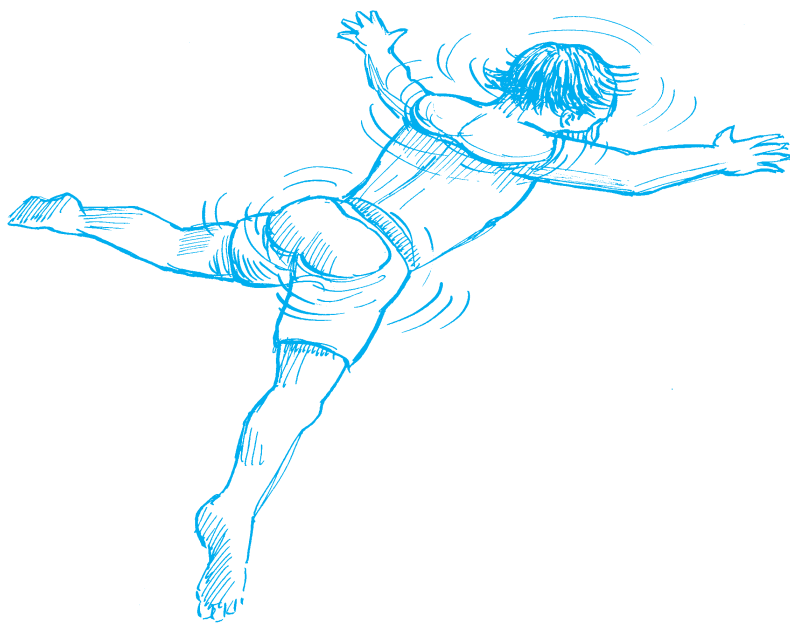
30 minutters undervisning:

5 min/5	«Roterom»
8 min/13	»Hopp og les bok« 3 min les bok 5 min varier hoppene i luften – les bok.
10 min/23	«Kjerneøvelse 4» Øvelsen gjennomføres med en elev fra hver gruppe av gangen
2 min/25	«Treet faller», som intro til neste time
5 min/30	Felles avslutning ledet av lærerne. «52 plukk opp»

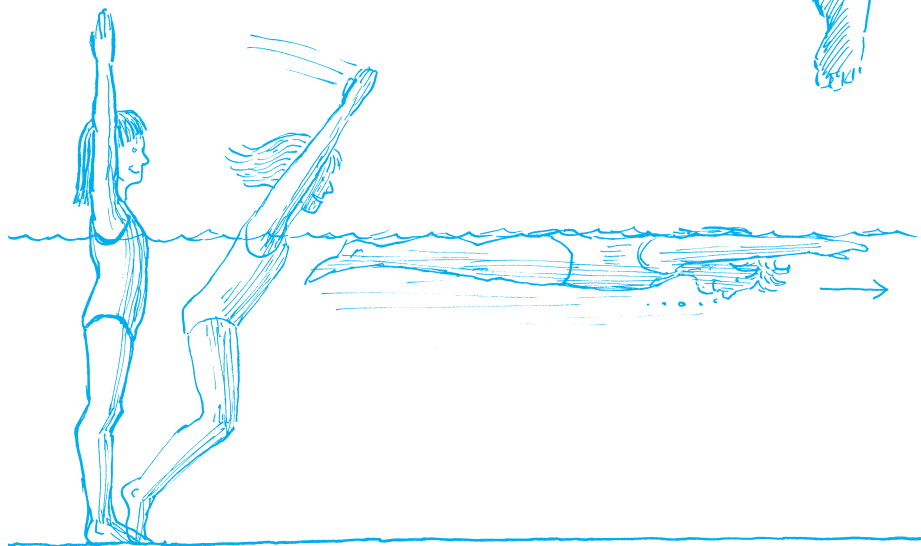




Ball



Sjöstjerne



Pil

- Generelt:**
- elevene bør holde skuldrene under vann – da fryser de mindre
 - gi korte beskjeder, max 10-15 sekunder.
 - øve ca 20-30 sekunder, så skifte til ny øvelse.
 - Se andre progresjonsøvelser i boka



«Treet faller» + «Ball» + «Sjøstjerne»

Mål: Holde pusten – flyte på magen - linjeholdning

Beskrivelse: «Treet faller»:

Stå oppreist i hoftedypt vann med armene langs siden – pust dypt inn – la kroppen falle fremover som et tre som blir hugget ned – bli liggende avslappet i vannet

Beskrivelse: «Ball»:

Pust dypt inn – hopp opp og krøll kroppen sammen til en ball – hold rundt leggene med armene og la kroppen synke – hold pusten – la kroppen flyte opp til overflaten

Beskrivelse: «Sjøstjerne»:

Gjør kroppen til en ball og flyt opp til overflaten – strekk armer og bein ut i stjerneform – klarer du fortsatt å holde deg flytende?

- Utfordring:**
- strekk kroppen godt nok – innta **linjeholdning** som en **pil**
 - holde pusten lenge nok
 - strekke armer og bein uten at beina synker til bunnen

30 minutters undervisning:

5 min/5 «Løfte brett» + «Lese bok»

6 min/11 «Treet faller»

3 min Pust dypt inn – legg hodet og overkroppen i vannet
3 min Treet faller

6 min/17 «Ball»

3 min Pust dypt inn – legg hodet og overkroppen i vannet – trekk opp beina og hold rundt leggene
3 min Samme øvelse men hopp opp først

6 min/23 «Sjøstjerne»

3 min som beskrevet
3 min «Ball» og «Sjøstjerne» annen hver gang, hvor mange ganger klarer du

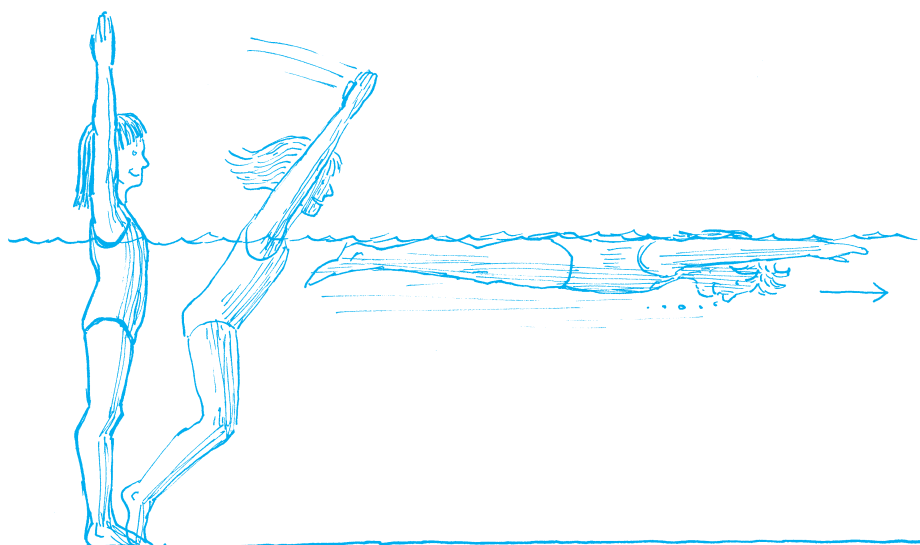
2 min/25 «Pil» som intro til neste time

5 min/30 Felles avslutning ledet av lærerne. «Lengdehopp» + «Ring-dykk» flere repetisjoner

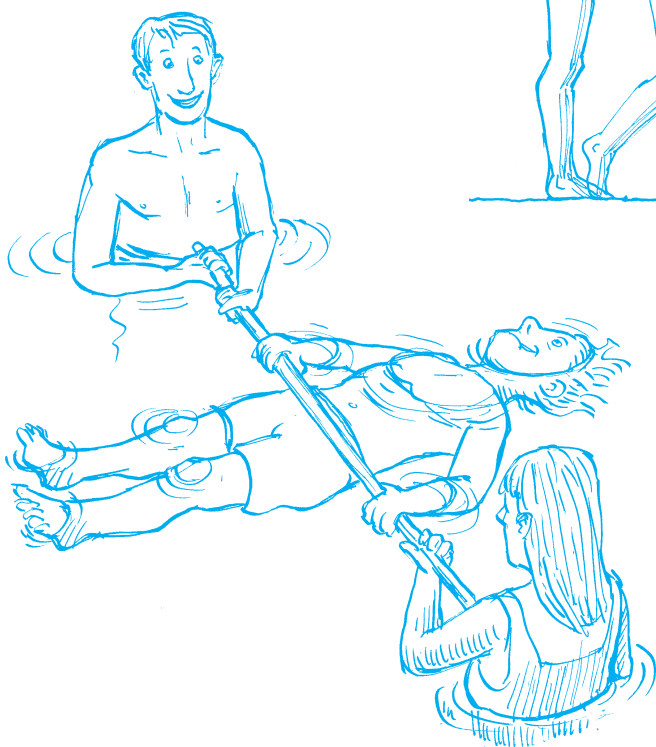




Kjerneøvelse 5



Pil



Ubåt

- Generelt:**
- elevene bør holde skuldrene under vann – da fryser de mindre
 - gi korte beskjeder, max 10-15 sekunder.
 - øve ca 20-30 sekunder, så skifte til ny øvelse.
 - Se andre progresjonsøvelser i boka



«Pil» + «Bokstavlek» + «Kjerneøvelse 5»

Mål: Holde pusten – flyte på magen - linjeholdning

Beskrivelse: «Pil»:

Stå i bassenget med armene strukket rett opp, og hodet mellom armene (ørene dekkes av overarmene) – strekk kroppen – la kroppen falle fremover – se om du kan flyte som en pil

Beskrivelse: «Bokstavlek»:

Flyt i vannet og form kroppen til en bokstav – en partner forsøker å gjette hvilken bokstav du lager. Bytt roller

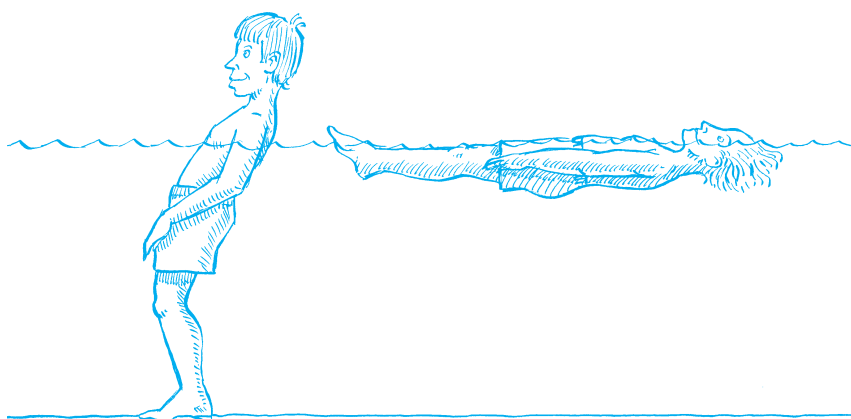
Beskrivelse: «Kjerneøvelse 5»:

Stå i hoftedypt vann – pust inn – bøy beina så mye som mulig – grip med beina rundt leggene og gjør kroppen til en ball – strekk hele kroppen mest mulig og innta linjeholdning – la kroppen flyte med ansiktet ned så lenge som mulig

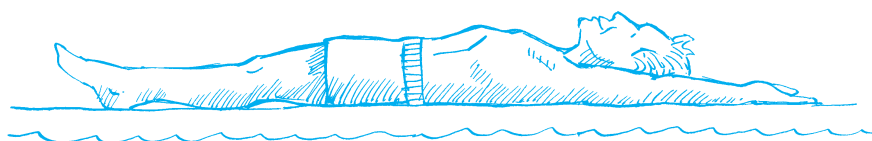
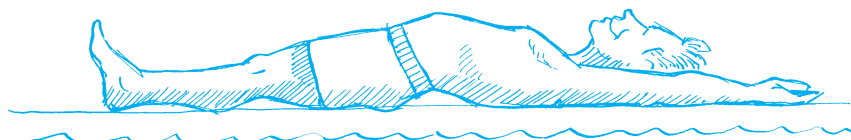
30 minutters undervisning:

5 min/5	«52 plukk opp»
8 min/13	«Pil» 5 min øving, pass på å strekke korsryggen og ansiktet i vannet 3 min øving, hva skjer dersom du puster ut?
2 min/15	«Bokstavlek» Elevene går sammen to og to - bytter roller
8 min/23	«Kjerneøvelse 5» 6 min øving 2 min testing
2 min/25	«Ubåt», som intro til neste time
5 min/30	Felles avslutning ledet av lærerne. «En – to – tre transport»

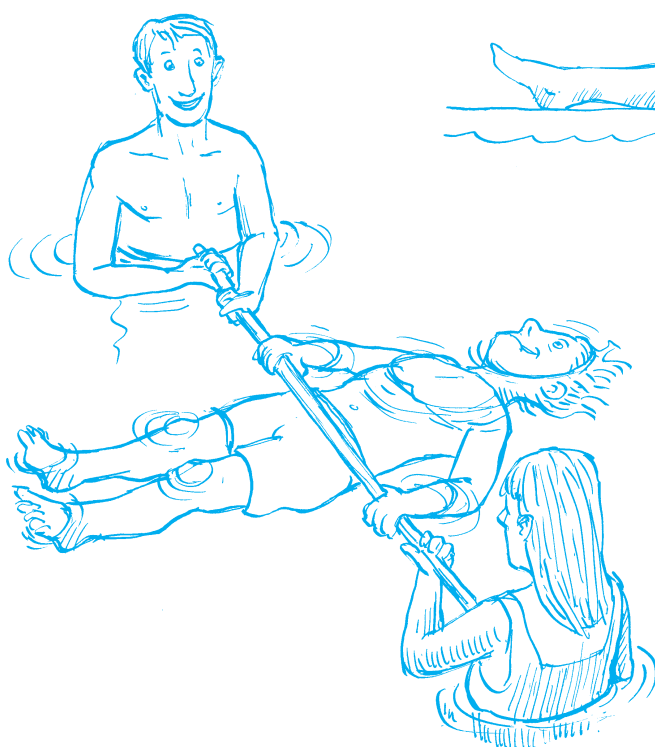




Kjerneøvelse 6



Liggende pil på land



Ubåt

- Generelt:**
- elevene bør holde skuldrene under vann – da fryser de mindre
 - gi korte beskjeder, max 10-15 sekunder.
 - øve ca 20-30 sekunder, så skifte til ny øvelse.
 - Se andre progresjonsøvelser i boka



«Pil på land»+»Ubåt» + «Kjerneøvelse 6»

Mål: Holde pusten – flyte på ryggen – linjeholdning - puste

Beskrivelse: «Liggende pil på land»:

Liggende på ryggen på bassengkanten som en ubåt – strekk kroppen, særlig ryggen, slik at hele ryggspylen berører gulvet

Stå med ryggen tett inntil en vegg som en stående ubåt – press hele ryggspylen mot vegg

Beskrivelse: «Ubåt»:

Ligg på rygg som en ubåt. Hold stang på tvers over magen. Stangen holdes av to partnere

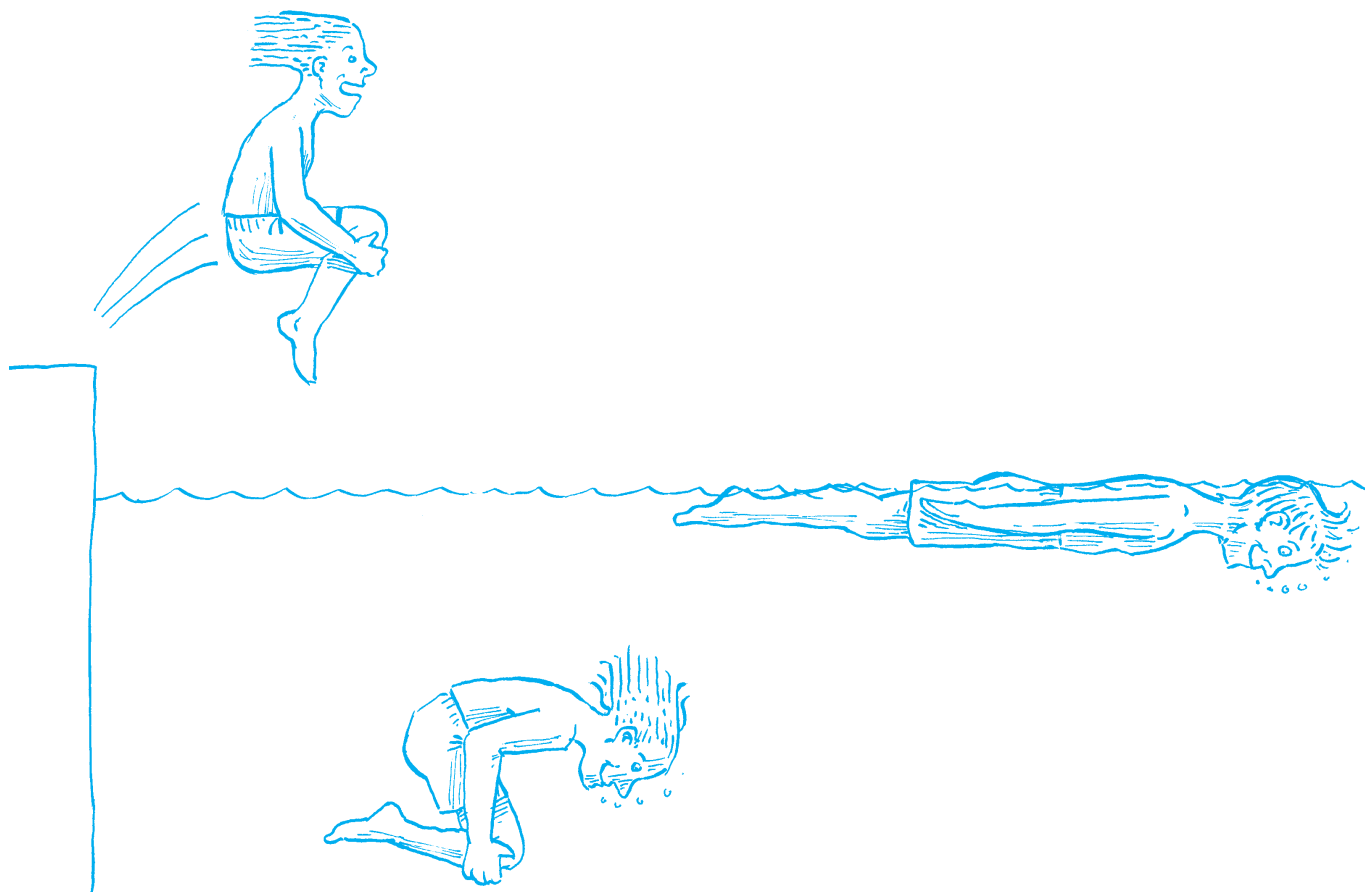
Beskrivelse: «Kjerneøvelse 6»:

Stå i hoftedypt vann som en ubåt – pust inn – bøy beina og la kroppen falle bakover mens du strekker beina – la bakhodet hvile i vannet og se rett opp i taket – pust rolig ut og inn

30 minutters undervisning:

5 min/5	«Pil på land». Øving stående og liggende
8 min/13	«Ubåt» 5 min øving, med stang. Bytte på rollene 3 min øving uten stang
2 min/15	«Sjöstjerne» Øving både på mage og rygg
8 min/23	«Kjerneøvelse 6» 6 min øving 2 min testing
2 min/25	«Ubåt», som intro til neste time
5 min/30	Felles avslutning ledet av lærerne. «Bokstavleken», kan gjennomføres i vannflaten og under vann





Kjerneøvelse 7

- Generelt:**
- elevene bør holde skuldrene under vann – da fryser de mindre
 - gi korte beskjeder, max 10-15 sekunder.
 - øve ca 20-30 sekunder, så skifte til ny øvelse.
 - Se andre progresjonsøvelser i boka



«Loddrett pil» + «Kjerneøvelse 7»

Mål: Holde pusten – hoppe fra bassengkanten – flyte opp på magen – linjeholdning

Beskrivelse: «Loddrett pil»:

Kroppert hopp (som en ball) fra bassengkanten – spark kraftig fra bunnen mens du strekker kropp og armer som en pil som skyter rett til værs

Beskrivelse: «Kjerneøvelse 7»:

Stå på bassengkanten – pust dypt inn – hopp i vannet – la kroppen synke helt til bunnen og la kroppen flyte opp til overflaten i samme posisjon – strekk kroppen og flyt som en ubåt i vannflaten.

30 minutters undervisning:

5 min/5 «Bokstavlek»

8 min/13 «Loddrett pil»

Start på ene siden av bassenget, midt i bassenget kjøres «Ball» og «Ubåt», gå opp av bassenget på motsatt side. Gå deretter rundt bassenget og prøv på nytt.

2 min/15 «Sjöstjerne» på ryggen.

8 min/23 «Kjerneøvelse 7»

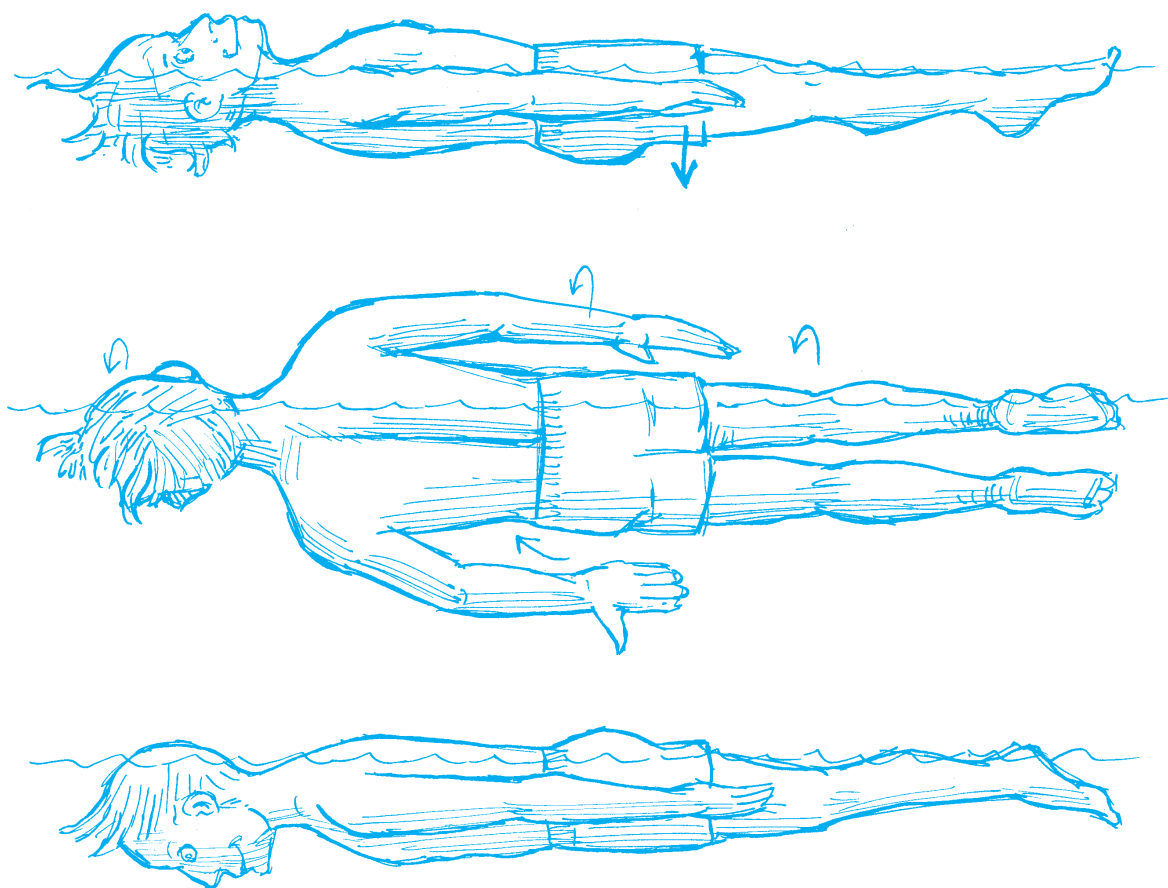
6 min øving

2 min testing

2 min/25 «Dreie ubåt 1», som intro til neste time

5 min/30 Felles avslutning ledet av lærerne. «Flytesisten 1»





Kjerneøvelse 8

- Generelt:**
- elevene bør holde skuldrene under vann – da fryser de mindre
 - gi korte beskjeder, max 10-15 sekunder.
 - øve ca 20-30 sekunder, så skifte til ny øvelse.
 - Se andre progresjonsøvelser i boka



«Dreie ubåt 1» + «Snu flyet» + «Kjerneøvelse 8»

Mål: Holde pusten – flyte på mage – linjeholdning – dreie på ryggen – puste - linjeholdning

Beskrivelse: «Dreie ubåt 1»:

Ligg på magen som en ubåt – en partner holder deg under baken og dreier deg forsiktig over på ryggen – partneren slipper – flyt som en ubåt på ryggen – partneren dreier deg tilbake på magen.

Beskrivelse: «Snu flyet»:

Flyt på magen med armene ut til siden. Du er et fly. Kan du dreie «flyet» over på ryggen ved hjelp av små armbevegelser?

Utfordring: Klarer du å gjøre det motsatt – fra ryggen til magen?

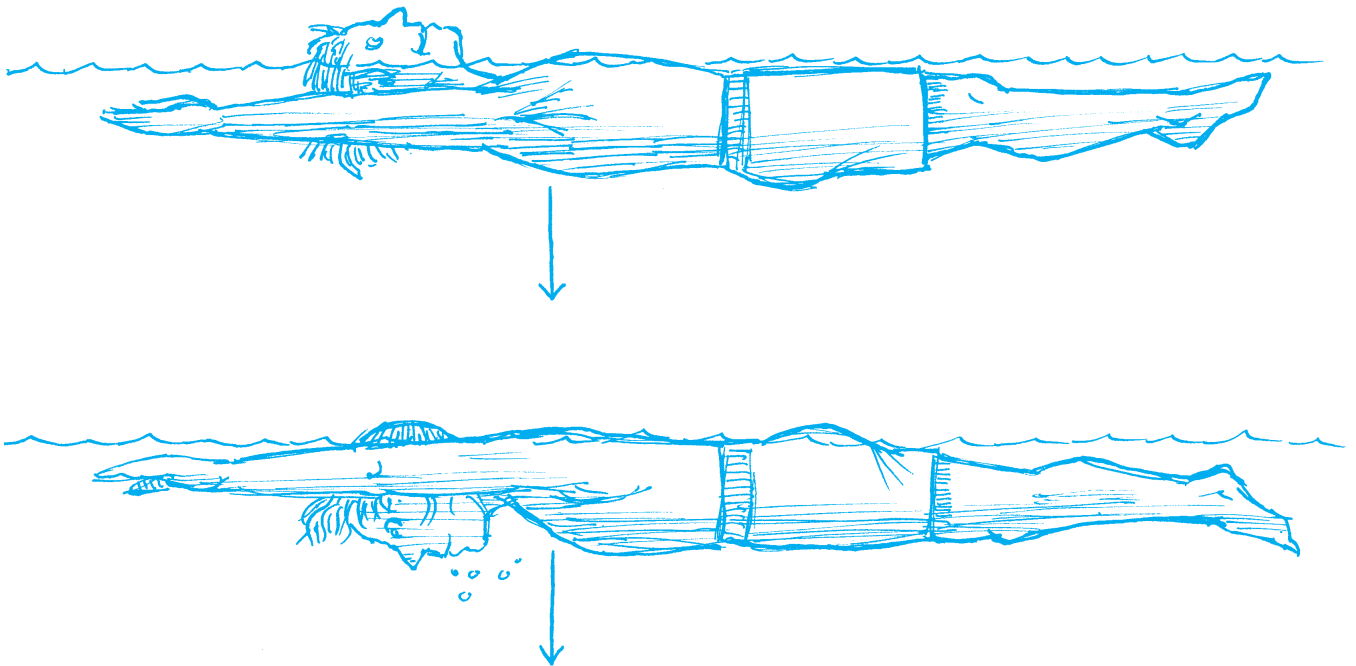
Beskrivelse: «Kjerneøvelse 8»:

Flyt på magen som en ubåt – dreii kroppen over på ryggen med små armbevegelser – flyt på ryggen som en ubåt – pust rolig ut og inn – dreii kroppen tilbake på magen med små armbevegelser

30 minutters undervisning:

5 min/5	«52 – plukk opp»
8 min/13	«Dreie Ubåt 1» 4 min øving med ubåt på magen og på ryggen 4 min øving med å dreie over på mage og rygg
2 min/15	«Snu flyet» Øving både på mage og rygg
8 min/23	«Kjerneøvelse 8» 6 min øving 2 min testing
2 min/25	«Pil – stjerne – pil», som intro til neste time
5 min/30	Felles avslutning ledet av lærerne. «Transportere sjøstjerne»





Kjerneøvelse 9

- Generelt:**
- elevene bør holde skuldrene under vann – da fryser de mindre
 - gi korte beskjeder, max 10-15 sekunder.
 - øve ca 20-30 sekunder, så skifte til ny øvelse.
 - Se andre progresjonsøvelser i boka

«Balansere på mage/rygg» + «Pil – stjerne - pil» + «Kjerneøvelse 9»

Mål: Holde pusten – flyte – balansere på mage og rygg i linjeholdning med tilpasset pust

Beskrivelse: «Balansere på mage/rygg»:

Flyt på magen som en ubåt – en partner støtter lett under lårene - strekk armene frem – vær strak som en pil – press brystkassa lett nedover mot bunnen

Beskrivelse: «Pil – stjerne - pil»:

Flyt på magen som en **pil**. Når du er i balanse inntar du stjerneform – finn balansen – tilbake til pilform

Utfordring: Klarer du å gjøre det samme på ryggen?

Beskrivelse: «Kjerneøvelse 9»:

Flyt på magen som en ubåt – strekk armene langsomt frem foran hodet til pil – press forsiktig brystkassen slik at du balanserer pilen i vannflaten. Klarer du det i 15 sekunder? Samme på rygg.

30 minutters undervisning:

5 min/5 «Stå på hendene» + «Stusse ball»

8 min/13 «Balansere på mage/rygg»
4 min øving på magen
4 min øving på ryggen

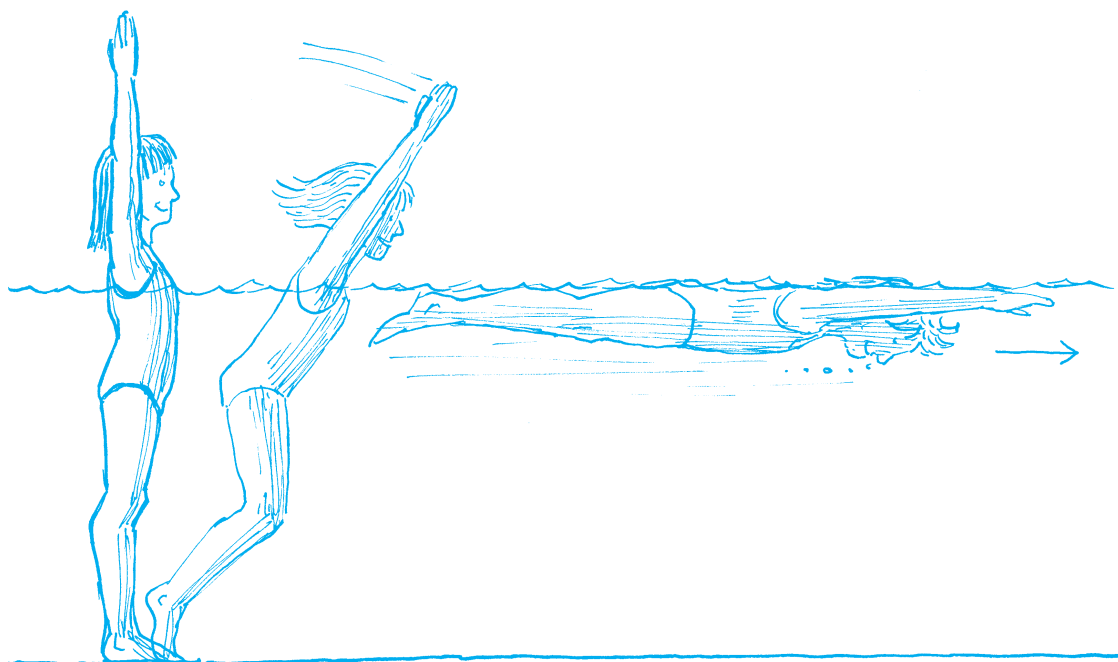
2 min/15 «Pil – stjerne - pil»
Øving både på mage og rygg

8 min/23 «Kjerneøvelse 9»
6 min øving
2 min testing

2 min/25 «Skyve pilen», som intro til neste time

5 min/30 Felles avslutning ledet av lærerne. «Stående hopp», «Bombe 1», «Hopp og lese bok».





Fraspark fra bunnen



Dusje

- Generelt:**
- elevene bør holde skuldrene under vann – da fryser de mindre
 - gi korte beskjeder, max 10-15 sek. Bruk heller elever til å vise
 - øve ca 20-30 sek, så skifte til ny øvelse. Mye aktivitet = varme ☺
 - for flere progresjonsøvelser, se i boka



«Fraspark fra bunnen» + «Slepebåt»

Mål: Gli i linjeholdning

Beskrivelse: «Fraspark fra bunnen» på magen:

Stå med armene strukket over hodet – bøy overkroppen frem – fraspark fra bunnen – **linjeholdning** – gli som en **pil** i overflaten så langt du kan.

Variere: kun h arm frem. Så v. Så **ubåt**

«Slepebåt»:

Utstyr

1 dykkering til hvert par

Ligg som en pil på magen – hold fast i en dykkering - la deg slepe fremover av en partner. **Husk linjeholdning**

Utfordring:

- holde pusten lenge nok
- **holde linjeholdning**
- vente med å puste til hodet er godt over vann!



30 minutters undervisning:

3 min/3

«Pakkepost» + «Virvelstrøm»

2 min/5

«Flyte på mage»

9 min/14

«Fraspark fra bunnen» på magen

3 min øving på magen

3 min variere med «Løfte brett»

3 min øving på ryggen

8 min/22

«Slepebåt». Få oppmerksomhet med «krokodille-pust».

Mane til ROLIG partnerarbeid

3 min øving på magen

2 min variere med «Dusje»

3 min øving på ryggen

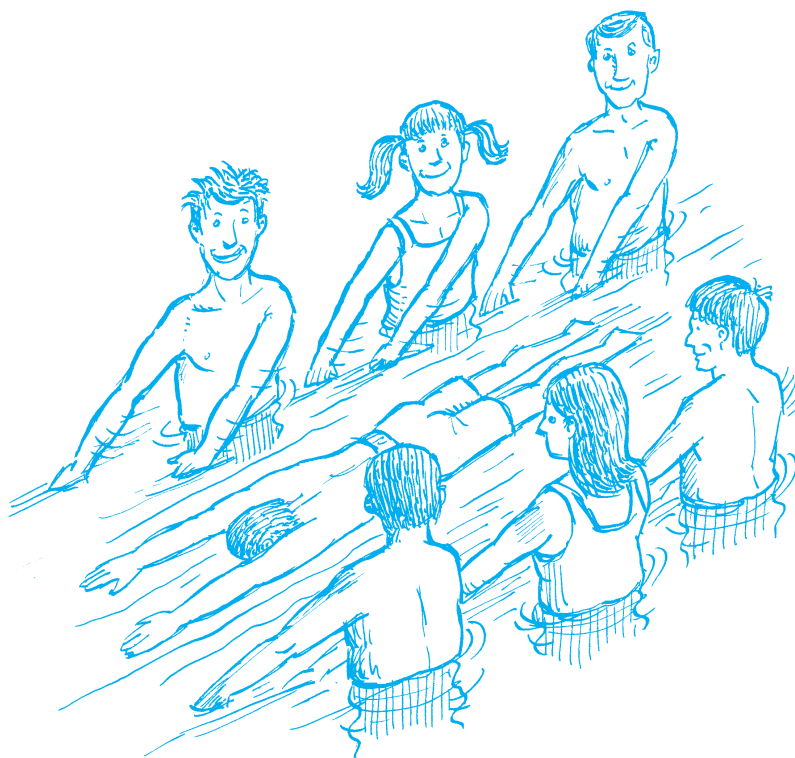
3 min/25

«Pil i strøm» som intro til neste time

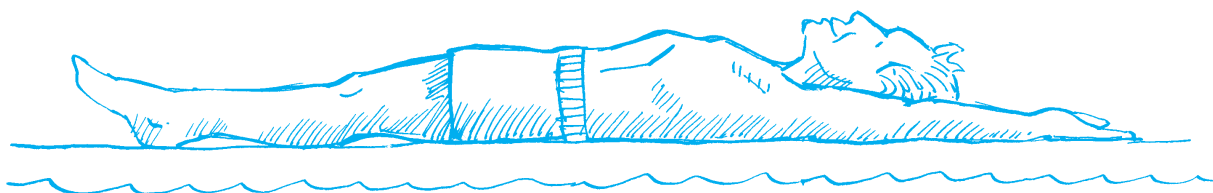
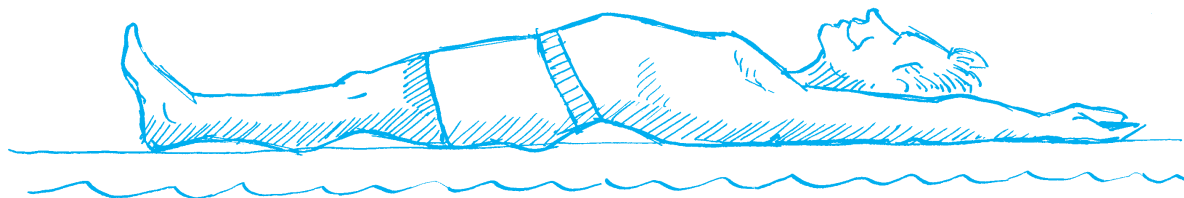
5 min/30

Felles avslutning ledet av lærer. «Dykke mellom lærers/medelevs bein», «Løfte brett», «Lese bok», «Fraspark fra bunnen»





Pil i strøm



Liggende pil på land

- Generelt:**
- elevene bør holde skuldrene under vann – da fryser de mindre
 - gi korte beskjeder, max 10-15 sek. Bruk heller elever til å vise
 - øve ca 20-30 sek, så skifte til ny øvelse. Mye aktivitet = varme ☺
 - for flere progresjonsøvelser, se i boka



«Skyve pilen» + «Pil i strøm»

Mål: Gli i linjeholdning

Beskrivelse: «Skyve pilen»:

Ligg som en **pil** i **linjeholdning** på magen. En med-elev griper rundt hoften og skyver deg fremover. *Gli helt til du stopper.* Samme øvelse på rygg. Bytte. Deretter står elev bak og skyver på føttene. Samme på rygg. Bytte. Samme med h/v arm frem. Så i **ubåt**.

«Pil i strøm»:

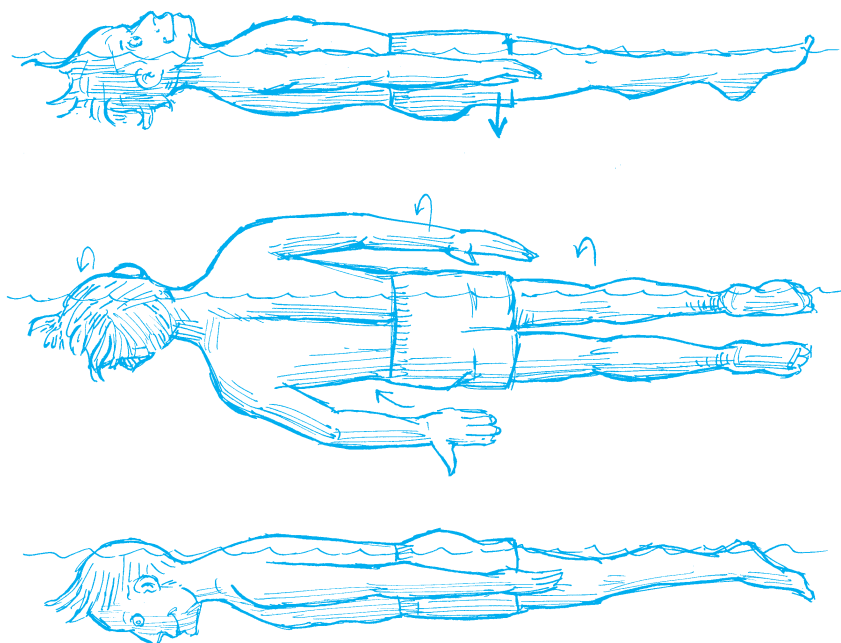
Ligg på magen som en **pil** i **linjeholdning** mellom to rekker av elever. De står ca 0.5 m fra **pilen** og skyver vannet kraftig i samme retning uten å berøre **pilen**, og slik at **pilen** driver fremover.

- Utfordring:**
- holde pusten lenge nok
 - holde linjen
 - vente med å puste til hodet er godt over vann

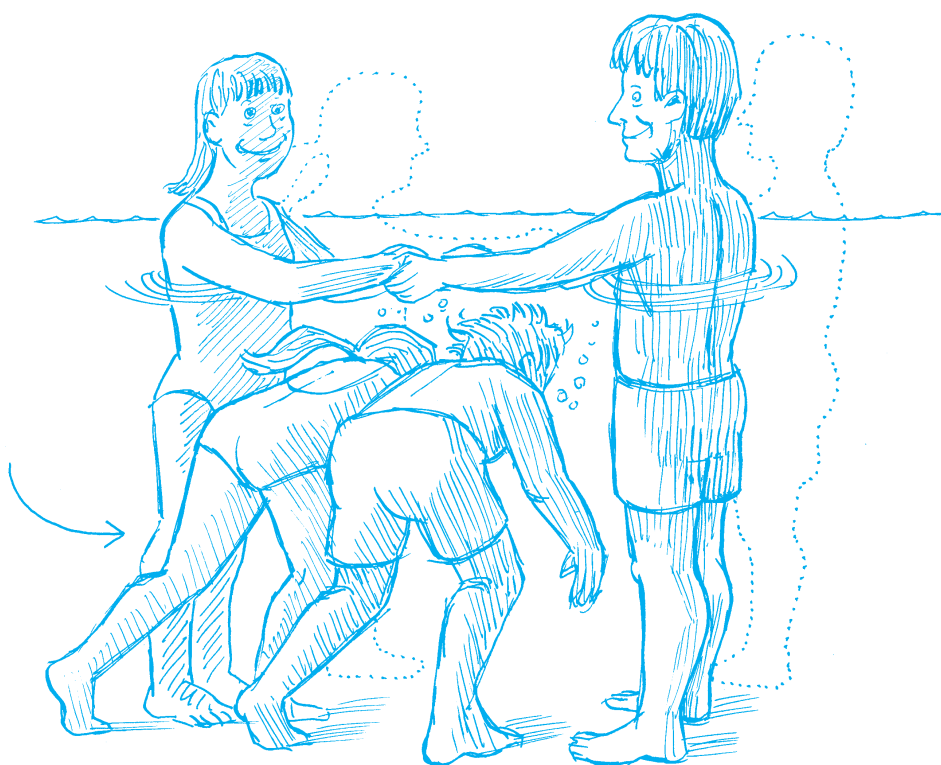
30 minutters undervisning:

2 min/2	«Liggende pil på land»
3 min /5	«Vanntransport»
8 min/13	«Pil i strøm» 3 min øving 2 min variere med «Bombe 1» 3 min øving, men nå med h og så v arm frem, og som ubåt .
9 min/22	«Skyve pilen». Krokodille-pust. Det maner til ROLIG arbeid. 3 min øving, 3 min variere med «Ringdykk». 3 min øving.
3 min/25	«Dreie ubåt» og «Gli på mage og rygg» som intro til neste time
5 min/30	Felles avslutning ledet av lærer: «Bombe 1», «Ringdykk», lærer holder ring, «Skyve pil», 2. lærer skyver.





Dreie ubåt



Gå i tunnel

- Generelt:**
- elevene bør holde skuldrene under vann – da fryser de mindre
 - gi korte beskjeder, max 10-15 sek. Bruk heller elever til å vise
 - øve ca 20-30 sek, så skifte til ny øvelse. Mye aktivitet = varme ☺
 - for flere progresjonsøvelser, se i boka



«Dreie ubåt 2» + «Gli på mage og rygg»

Mål: Gli i linjeholdning

Beskrivelse: «Dreie ubåt 2»:

Fraspark fra bunnen som en **ubåt** på magen, drei over på ryggen i **linjeholdning** og gli så langt du kan. Deretter samme på ryggen, drei over på magen og gli i **linjeholdning**.

«Gli på mage og rygg»:

Ryggen mot veggen, 1 fot mot veggen, ca. halveis opp, armene over hodet, bøy frem så brystet er i vannet, spark fra og gli i **pil** så langt du kan. Samme med brystet mot veggen, og gli i **pil** på ryggen

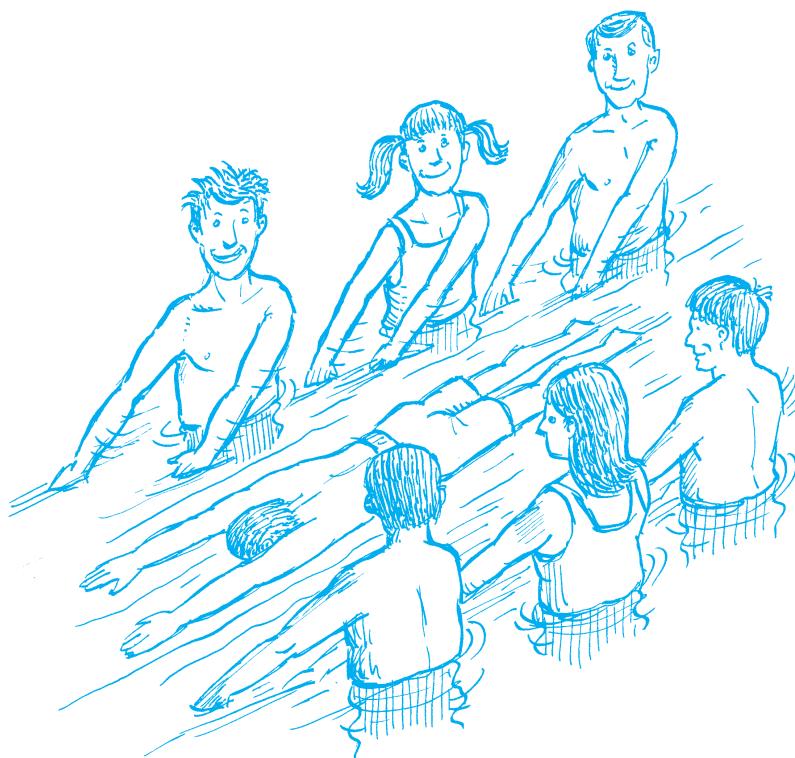
Utfordring:

- holde pusten lenge nok
- holde linjeholdning
- vente med å puste til hodet er godt over vann/puste jevn på ryggen

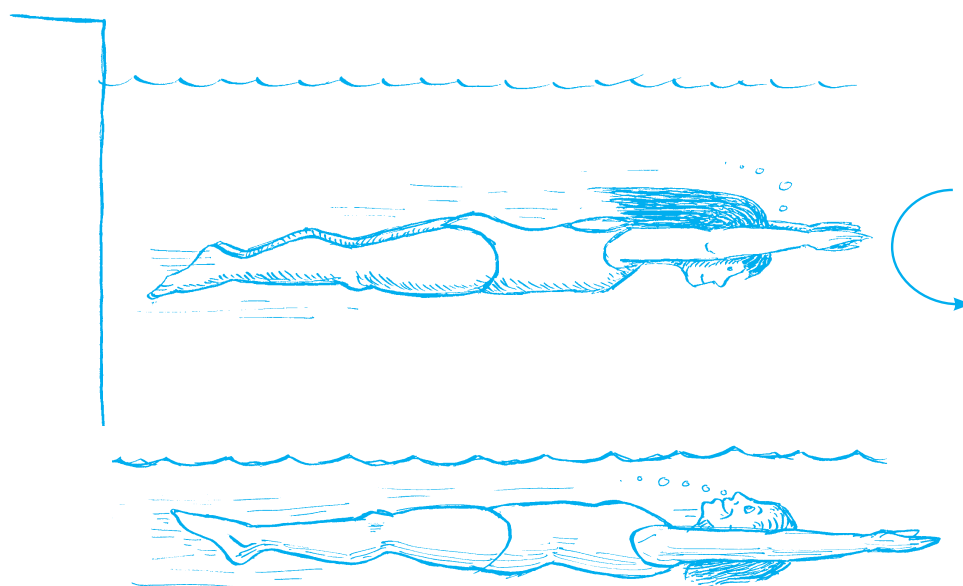
30 minutters undervisning:

3 min /3	«Roterom»
2 min/5	«Gå i tunnel»
9 min/14	«Dreie ubåt 2» 3 min øving – linjeholdning 3 min variere med «Veksle dykkeringer» 3 min øving, nå på ryggen - linjeholdning
8 min/22	«Gli på mage og rygg» 3 min øving - linjeholdning 3 min variere med «Gå i flette», først rolig, så øke tempoet 3 min øving, nå på rygg - linjeholdning
3 min/25	«Fraspark fra veggen» på magen, som intro til neste time
5 min/30	Felles avslutning ledet av lærer: «Gå i tunnel» i én lang rekke, rett over til «52 plukk-opp» og «Gli på mage» (fraspark fra kanten)





Lik elev-opstilling som «Pil i strøm». Elev «pilen» starter fra vegg med fraspark slik de nettopp har trent på, og medelever griper fatt som beskrevet under «transportetappe»



Fraspark – gli – dreie

- Generelt:**
- elevene bør holde skuldrene under vann – da fryser de mindre
 - gi korte beskjeder, max 10-15 sek. Bruk heller elever til å vise
 - øve ca 20-30 sek, så skifte til ny øvelse. Mye aktivitet = varme ☺
 - for flere progresjonsøvelser, se i boka



«Fraspark mot vegg på magen» + «Dreie»

Mål: Gli i linjeholdning

Beskrivelse: «Fraspark mot vegg» på magen:

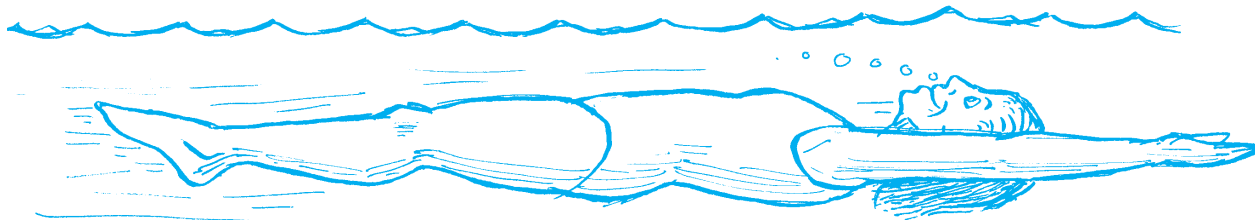
Stå med ryggen mot veggen, senk overkroppen ned til hoftehøyde, ca 30-40 cm under vann, og *samtidig* trekke beina opp bak hofta. Skyv *forsiktig* fra med *begge* beina samtidig og gli som en **pil i linjeholdning**. Når eleven mestrer det, skyves det stadig kraftigere fra. Gli lengst mulig. Prøv først under vann, deretter i vannskorpa. Da legges overkroppen i vannskorpa, og beina trekkes helt opp til hofta.

- Utfordring:**
- holde linjen allerede i frasparket
 - ikke sparke nedover eller oppover fra veggen – men rett fram
 - beholde **linjeholdning** når kroppen dreies
 - holde pusten lenge nok
 - vente med å puste til hodet er godt over vann

30 minutters undervisning:

- | | |
|-----------------|---|
| 5 min /5 | «Virvelstrøm» og «Slepebåt» |
| 9 min/14 | <p>«Fraspark mot vegg» på magen</p> <p>3 min fraspark under vann. Øke kraften i frasparket etter hvert</p> <p>3 min variere med «Loddrett pil»</p> <p>3 min øving lik de første tre, men i vannskorpa</p> |
| 8 min/22 | <p>«Fraspark mot vegg og dreie»</p> <p>3 min «Transportetappe»</p> <p>5 min fraspark mot vegg i vannskorpa og dreining på rygg i linjeholdning</p> |
| 3 min/25 | «Fraspark mot vegg på rygg» som intro til neste time |
| 5 min/30 | <p>Felles avslutning ledet av lærer. «Dykke mellom lærers/medelevs bein», «Løfte brett», «Lese bok», «Fraspark fra veggen».</p> |





«Fraspark mot vegg» på ryggen



Dykke mellom beina

- Generelt:**
- elevene bør holde skuldrene under vann – da fryser de mindre
 - gi korte beskjeder, max 10-15 sek. Bruk heller elever til å vise
 - øve ca 20-30 sek, så skifte til ny øvelse. Mye aktivitet = varme ☺
 - for flere progresjonsøvelser, se i boka



«Fraspark mot vegg på ryggen» + «Dreie»

Mål: Gli i linjeholdning

Beskrivelse: «Fraspark mot vegg» på ryggen:

Stå med brystet mot veggen, senk overkroppen og hodet ned og litt bakover til hoftehøyde, og *samtidig* trekk beina opp foran hofta. Skyv *forsiktig* fra med *begge* beina samtidig, som en **pil i linjeholdning**.

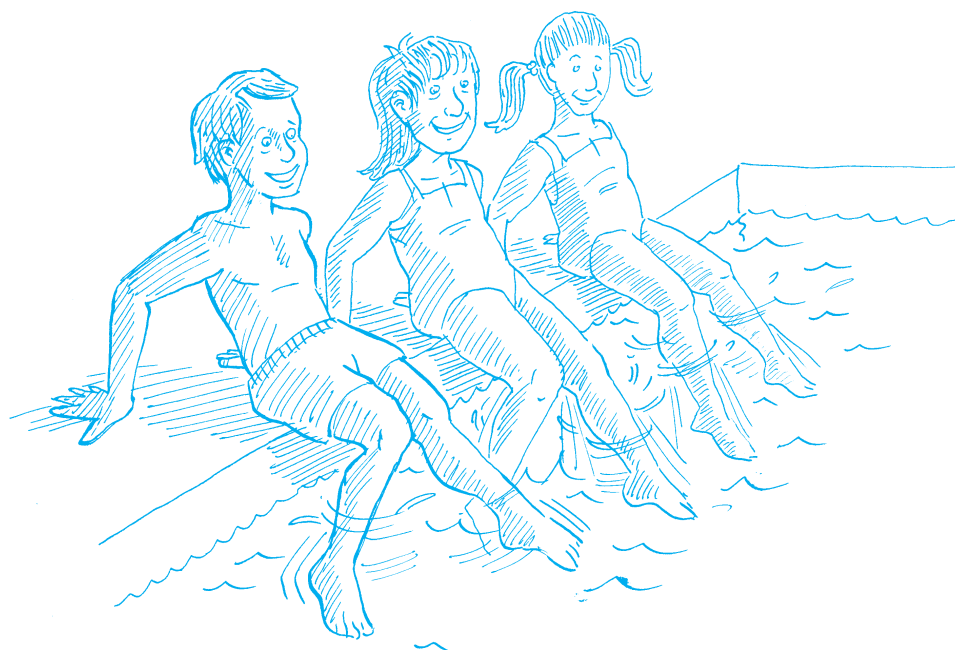
Når eleven mestrer det, skyves det stadig kraftigere fra. Gli lengst mulig. Prøv først under vann, deretter i vannskorpa. Da må ryggen og hodet legges ned i vannskorpa, og hofte og beina trekkes helt opp til vannflaten før fraspark.

- Utfordring:**
- holde linjen allerede i frasparket, med hodet/nakken i en naturlig forlengelse av ryggraden
 - ikke sparke nedover eller oppover fra veggen – men rett bakover
 - puste jevnt og rolig

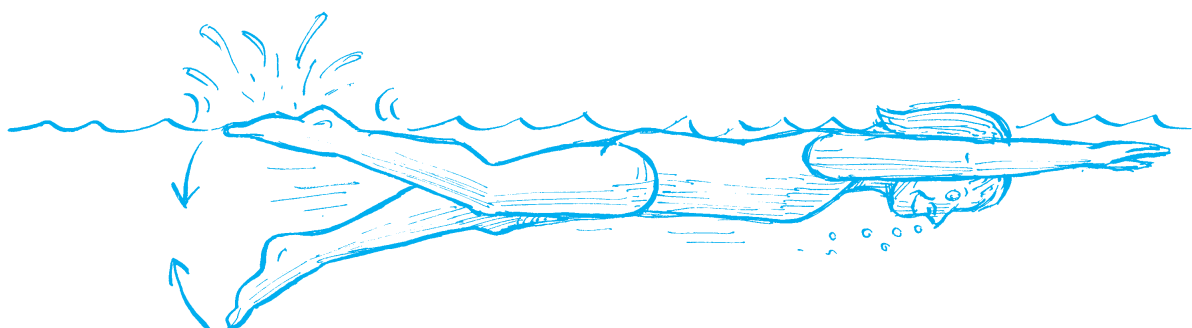
30 minutters undervisning:

- | | |
|-----------------|--|
| 4 min /4 | «Gå i flette» – gå fortere – løp i flette |
| 9 min/13 | «Fraspark mot vegg» på ryggen
3 min øving med løse fraspark – i vannflaten
3 min variere med « Dykke mellom partners bein »
3 min øving lik de første tre, og gradvis kraftigere fraspark |
| 9 min/22 | «Fraspark mot vegg og dreie»
4 min « Transportetappe »
5 min kraftigere fraspark mot vegg - under vann + i vannskorpa.
Dreie på magen |
| 3 min/25 | «Fraspark mot vegg med beinspark» som intro til neste time |
| 5 min/30 | Felles avslutning ledet av lærer. «Pakkepost», «Bombe 1» og «Slepebåt». |





Vannfontene



Gli på magen med beinspark

- Generelt:**
- elevene bør holde skuldrene under vann – da fryser de mindre
 - gi korte beskjeder, max 10-15 sek. Bruk heller elever til å vise
 - øve ca 20-30 sek, så skifte til ny øvelse. Mye aktivitet = varme ☺
 - for flere progresjonsøvelser, se i boka



«Gli på mage og rygg med beinspark»

Mål: Gli i linjeholdning

Beskrivelse: «Gli på magen» med crawlbeinspark:

Fraspark fra veggen på magen, som en **pil** – hodet mellom armene så ørene er helt gjemt. Gjør små beinspark opp og ned med nesten strake bein så kroppen glir videre som en **pil**.

«Gli på ryggen» med crawlbeinspark:

Som over, men nå på ryggen. Se opp mot taket og pust rolig ut og inn. La hodet/nakke hele tiden være i forlengelse av ryggraden.

Utfordring:

- små, raske beinspark
- på magen; holde pusten lenge nok og vente med å puste til hodet er godt over vann
- på ryggen; puste rolig ut og inn
- holde **linjeholdning**
- holde hodet i ro

30 minutters undervisning:

3 min/3 «Stående pil på land»

3 min/6 «Skyve partner»

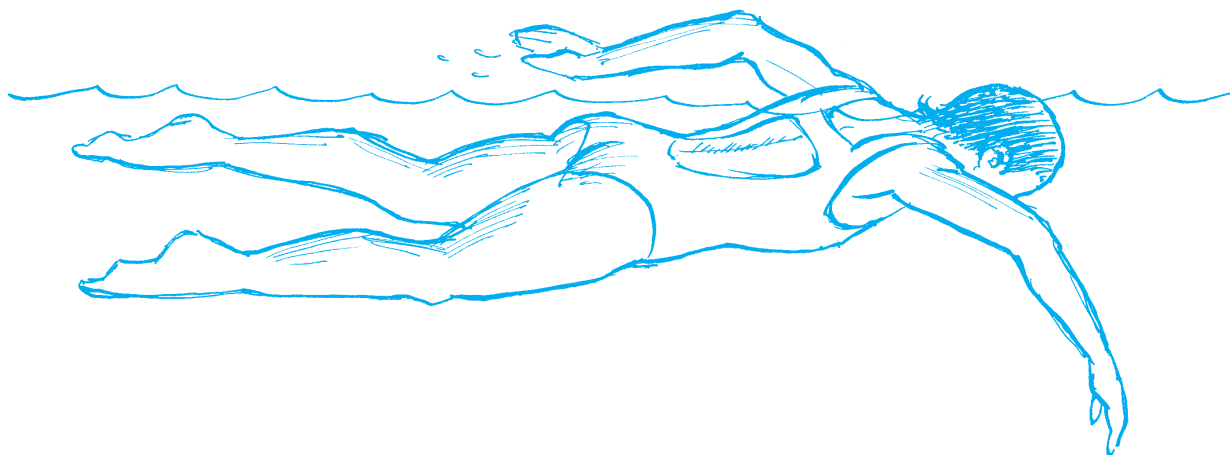
8 min/14 «Gli på magen» med crawlbeinspark
3 min øving på magen
2 min variere med «Blindfører»
3 min «Sverdfisk»

8 min/22 «Gli på ryggen» med crawlbeinspark
3 min øving på ryggen
2 min variere med «Dusje»
3 min «Racerbåt» men på ryggen

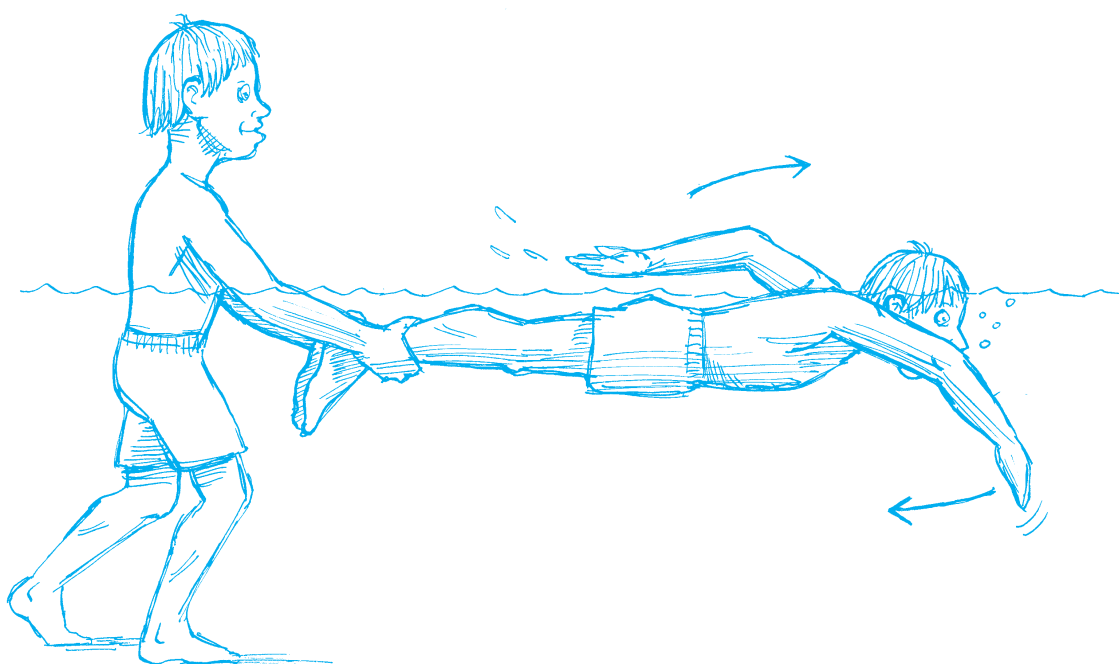
3 min/25 Crawl uten å puste (se 27. timen) som intro til neste time

5 min/30 Felles avslutning ledet av lærer, «Loddrett pil», «Lese bok», «Vannfontene 2», «Slange».





Crawlsvømming



Trillebår

- Generelt:**
- elevene bør holde skuldrene under vann – da fryser de mindre
 - gi korte beskjeder, max 10-15 sek. Bruk heller elever til å vise
 - øve ca 20-30 sek, så skifte til ny øvelse. Mye aktivitet = varme ☺
 - for flere progresjonsøvelser, se i boka



«Crawl uten pust» + «Hvile på ryggen 1»

Mål: Svømme crawl

Beskrivelse: «Crawl uten pust» + «Hvile på ryggen»:

Fraspark fra veggen på magen som en **pil**. Armene trekker vekselvis under vann forfra og bakover til hoften og svinger deretter avslappet over vann frem til nytt tak, uten at det oppstår pauser. Ansiktet er hele tiden i vann, og blikket er rettet ned mot bunnen.

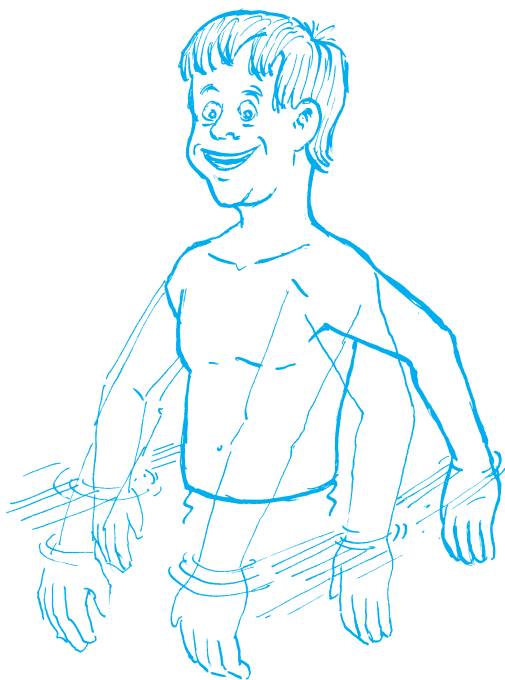
Dreie over på ryggen som en **ubåt** når du trenger å puste. Gjør korte, langsomme beinspark for å beholde fart.

- Utfordring:**
- gjøre armbevegelsene uten stopp i bevegelsene
 - holde pusten lenge nok
 - holde **linjeholdning**
 - holde hodet i ro

30 minutters undervisning:

- | | |
|-----------------|---|
| 4 min/4 | « Roterom », først gå vanlig, så armene på ryggen og til slutt småløpe |
| 9 min/13 | 3 min « Vindmølle »
6 min « Trillebår », elevene bytter hvert minutt. Holde hodet i naturlig forlengelse av nakken, og helt i ro |
| 9 min/22 | Crawl uten pust + hvile på ryggen
3 min øving på tvers av basseng. 6 tak (høyre + venstre x 3). Hodet i ro. Dreie på ryggen og puste. Inn til kanten og starte på nytt
3 min variere med « Skru klokken »
3 min øving som over, men nå kun 4 tak, dreie på rygg og puste, dreie tilbake og 4 nye tak. Best mulig linjeholdning og hodet rolig. |
| 3 min/25 | Sculling, « Padling » og « Tegne S'er » som intro til neste time |
| 5 min/30 | Felles avslutning ledet av lærer, Crawl uten pust på tvers, « Tegne S'er » og « Skyve partner ». |





Padling



Tegne S'er

- Generelt:**
- elevene bør holde skuldrene under vann – da fryser de mindre
 - gi korte beskjeder, max 10-15 sek. Bruk heller elever til å vise
 - øve ca 20-30 sek, så skifte til ny øvelse. Mye aktivitet = varme ☺
 - for flere progresjonsøvelser, se i boka



«Sculling 1»

Mål: Kjenne vanngrep på hender og underarmer

Beskrivelse: «Sculling»:

«**Padling**» - stå i navledypt vann med armene frem. Før hender/underarmer vekselvis bakover i vannet og frem over vannet. Så med begge armene. Samme øvelse, men med fremføring under vann. Dreie håndflatene og søk samme motstand både i frem- og tilbakeføringen. Vi håndflatene litt, og kjenn hvordan det påvirker motstanden.

«**Vindusviskere**» - stå i hoftedypt vann og bøy overkropp frem til ansiktet er ca 10 cm over vannet. Før hender/underarmer ut til siden og sammen igjen, deretter dreier du litt på håndflatene for å kjenne forskjellen i motstanden. Har du lik motstand både utover og innover?

- Utfordring:**
- skape fremdrift både i utover og innover bevegelsene
 - kjenne vannmotstanden like mye begge veier.
 - gjøre armbevegelsene uten stopp i vann-preset

30 minutters undervisning:

4 min/4 «Transportetappe»

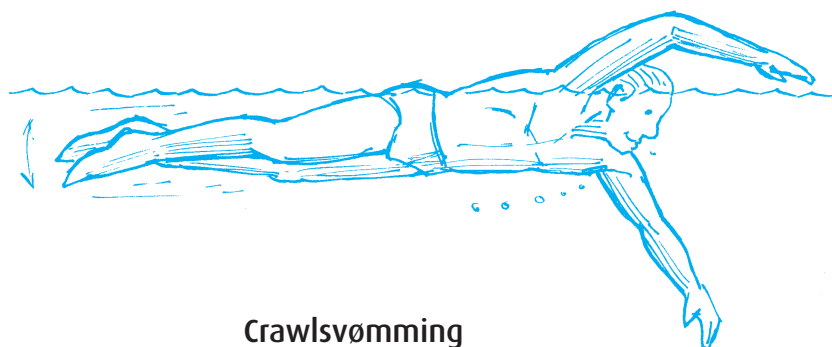
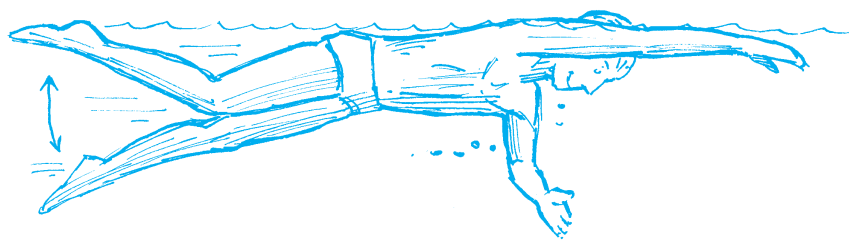
18 min/22

- 3 min «**Padling**»
- 3 min «**52 plukk-opp**»
- 3 min «**Vindusviskere**»
- 3 min «**Lengdehopp**»
- 3 min «**Tegne S'er**»
- 3 min «**Sittende åttetall**»

3 min/25 Crawl uten pust + hvile på ryggen, intro til neste time

5 min/30 Felles avslutning ledet av lærer, «**Skyve pil**», lærer skyver, 3 meter Krokodillepust, «**Tegne S'er**» og «**Lengdehopp**»





Crawlsvømming



Bombe

- Generelt:**
- elevene bør holde skuldrene under vann – da fryser de mindre
 - gi korte beskjeder, max 10-15 sek. Bruk heller elever til å vise
 - øve ca 20-30 sek, så skifte til ny øvelse. Mye aktivitet = varme ☺
 - for flere progresjonsøvelser, se i boka



«Crawl uten pust + Hvile på ryggen 2»

Mål: Svømme crawl

Beskrivelse: Crawl uten pust + hvile på ryggen:

Fraspark fra veggen på magen, som en **pil**. Armene trekkes vekselvis under vann forfra og bakover til hoften og svinger deretter avslappet over vann frem til nytt tak, uten at det oppstår pauser. Ansiktet er hele tiden i vann, og blikket er rettet ned mot bunnen.

Dreie over på ryggen som en **ubåt** når du trenger å puste. Gjør korte, langsomme beinspark for å beholde fart.

Utfordring:

- gjøre armbevegelsene uten stopp i bevegelsene
- holde pusten lenge nok
- holde **linjeholdning**
- holde hodet i ro

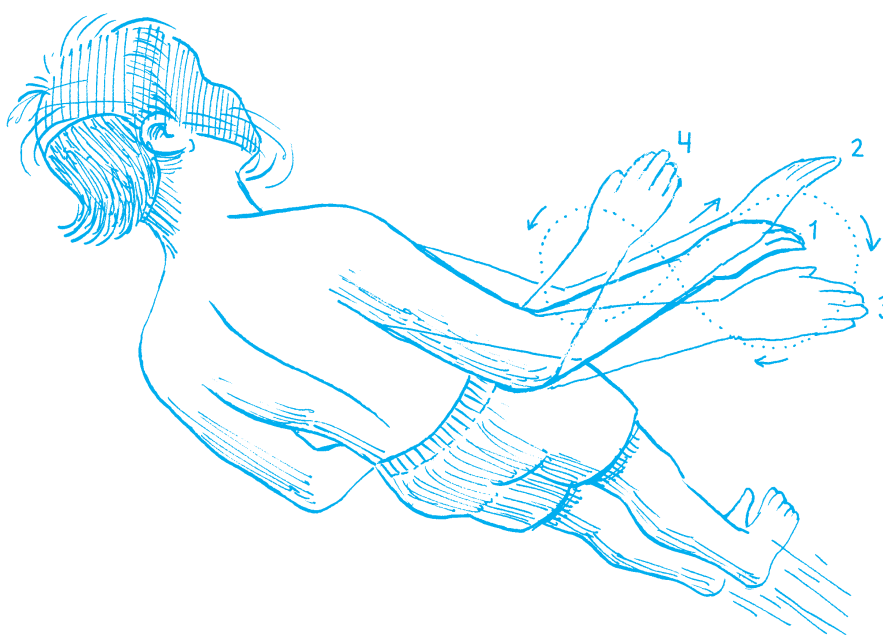
30 minutters undervisning:

3 min/3	«Virvelstrøm»
3 min/6	«Slepebåt» på ryggen
8 min/14	2 min «Vindmølle» 2 min «Trillebår», elevene bytter hvert minutt 4 min «Tarzan»
8 min/22	Crawl uten pust + hvile på ryggen 3 min øving på tvers av basseng. 4 tak (høyre + venstre x 2). Hodet i ro. Dreie på ryggen og puste. Dreie på magen, og 4 nye tak. Dreie på rygg, puste osv til du er over 2 min variere med «Skrå klokken frem» 3 min øving som over, nå i <i>bassengets lengderetning</i> . 4 tak, dreie på rygg og puste, og fortsette til du er helt over. Linjeholdning
3 min/25	Sculling, «Liggende åttetall» som intro til neste time
5 min/30	Felles avslutning ledet av lærer, «Trillebår», «Bombe 1» og «Bombe 2»





Liggende åttetall



Vannballett på ryggen

- Generelt:**
- elevene bør holde skuldrene under vann – da fryser de mindre
 - gi korte beskjeder, max 10-15 sek. Bruk heller elever til å vise
 - øve ca 20-30 sek, så skifte til ny øvelse. Mye aktivitet = varme ☺
 - for flere progresjonsøvelser, se i boka



«Sculling 2»

Mål: Kjenne vanngrep på hender og underarmer

Beskrivelse: «Sculling»:

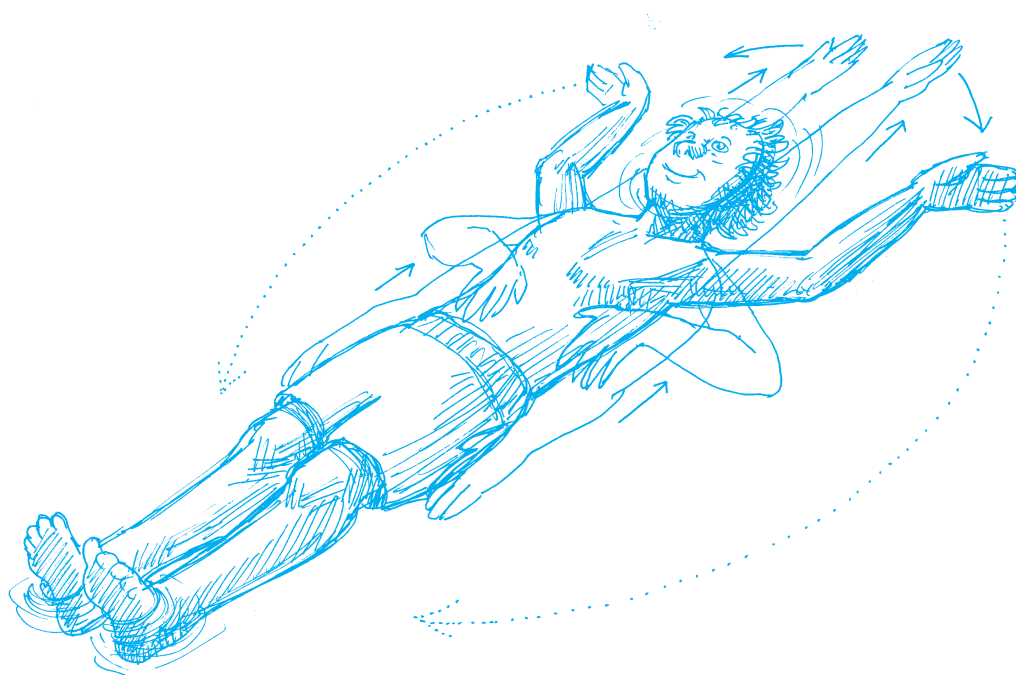
Ligg i linjeholdning på magen med armene ut til siden som på illustrasjonen «liggende åttetall» (1). Med-elev holder beina (som i «trillebår»). Press armene (særlig underarmene) innover (sammen) og utover igjen som vist i posisjon 2-3 og 4. Strake håndledd. Kroppen trekkes fremover. Fortsett innover og utover uten pause. Kan du dreie hendene slik at du føler vanntrykket på håndflatene både innover og utover, og få kroppen til å bevege seg fremover? Hva må du gjøre med hendene og armene for å få mer fart? (samme beskrivelse og utfordring som for time 28).

- Utfordring:**
- skape fremdrift både på utover og innover bevegelsene
 - kjenne vannmotstanden like mye begge veier.
 - gjøre armbevegelsene uten stopp i vann-presset
 - holde pusten lenge nok
 - holde **linjeholdning**

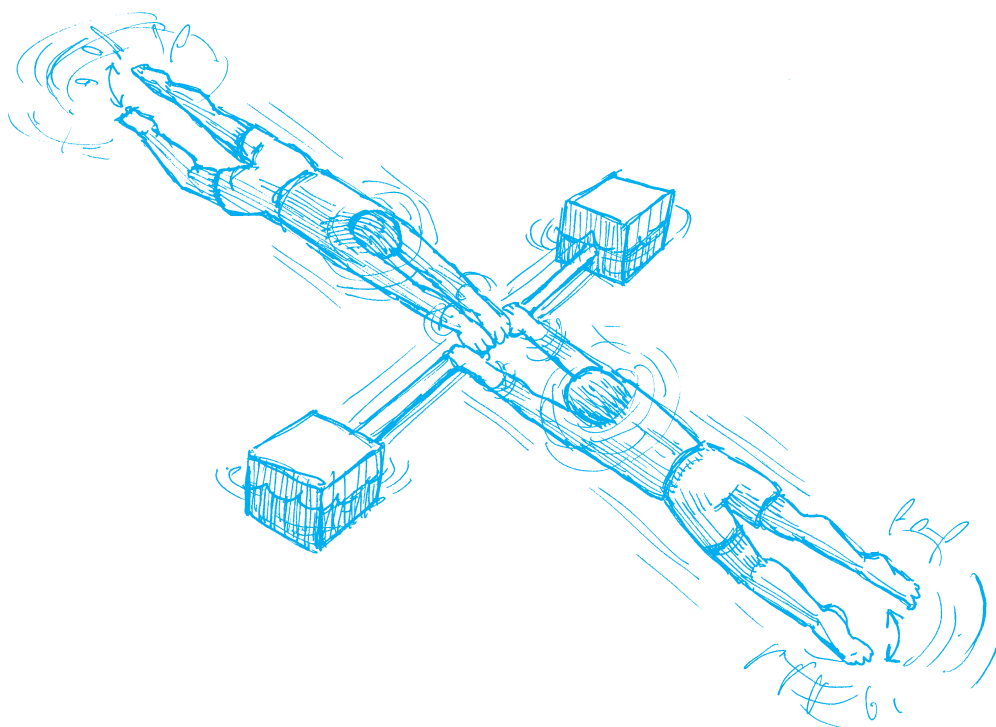
30 minutters undervisning:

4 min/4	«Kjerneøvelse 15»
18 min/22	3 min «Vannballett på ryggen» 3 min «Virvelstrøm» 3 min «Liggende åttetall» 3 min «Fraspark fra bunnen» på ryggen, med kraftige beinspark 3 min «Vannballett på magen» 3 min «Liggende åttetall»
3 min/25	Crawl uten pust, dreie 90° og puste, intro til neste time
5 min/30	Felles avslutning ledet av lærer, «Transportetappe» – med oppstilling som under «Pil i strøm» og trekker/skyver med-elev samtidig – starte raskere og raskere





Dobbeltarmtak



Skyve partner

- Generelt:**
- elevene bør holde skuldrene under vann – da fryser de mindre
 - gi korte beskjeder, max 10-15 sek. Bruk heller elever til å vise
 - øve ca 20-30 sek, så skifte til ny øvelse. Mye aktivitet = varme ☺
 - for flere progresjonsøvelser, se i boka



«Crawl» og «Dreie 90°»

Mål: Svømme crawl

Beskrivelse: Crawl og dreie 90°:

Fraspark fra veggen på magen som en **pil**. Armene trekker vekselvis under vann forfra og bakover til hoften og svinger deretter avslappet over vann frem til nytt tak, uten at det oppstår pauser. Ansiktet er hele tiden i vann, og blikket er rettet ned mot bunnen.

Dreie 90° over på siden både med hoften og skuldrene, *til kroppen er i balanse*, for å puste. Underste arm strak som en pil, den andre langs siden. Gjør korte, langsomme beinspark for å beholde fart.

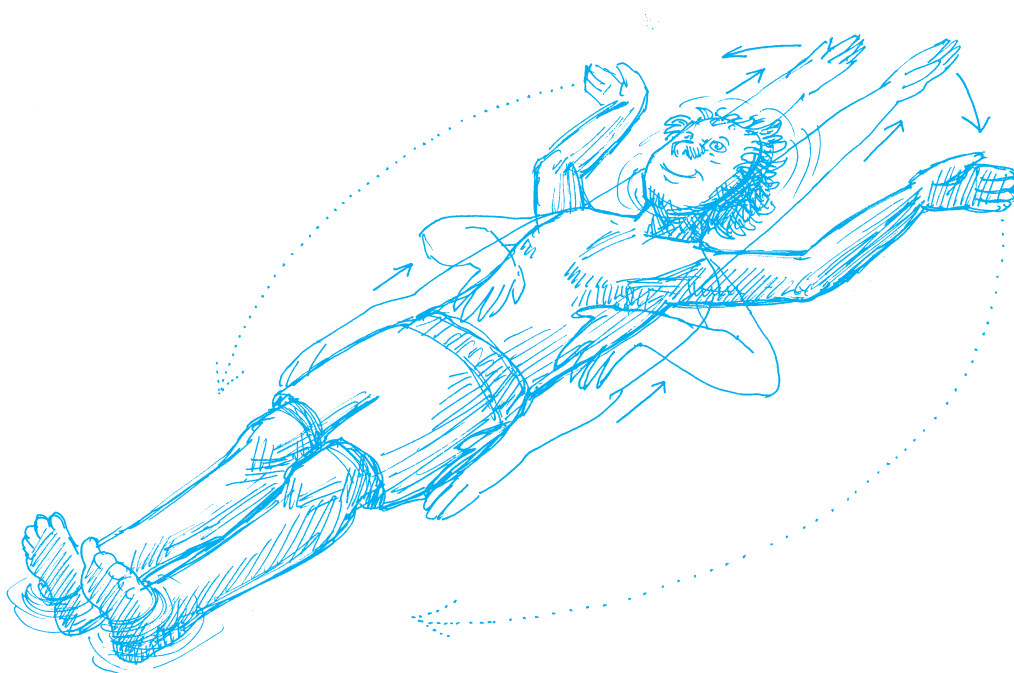
Utfordring:

- gjøre armbevegelsene uten stopp i bevegelsene
- ligge i 90° sidelengs i full balanse
- holde pusten lenge nok
- holde **linjeholdning**

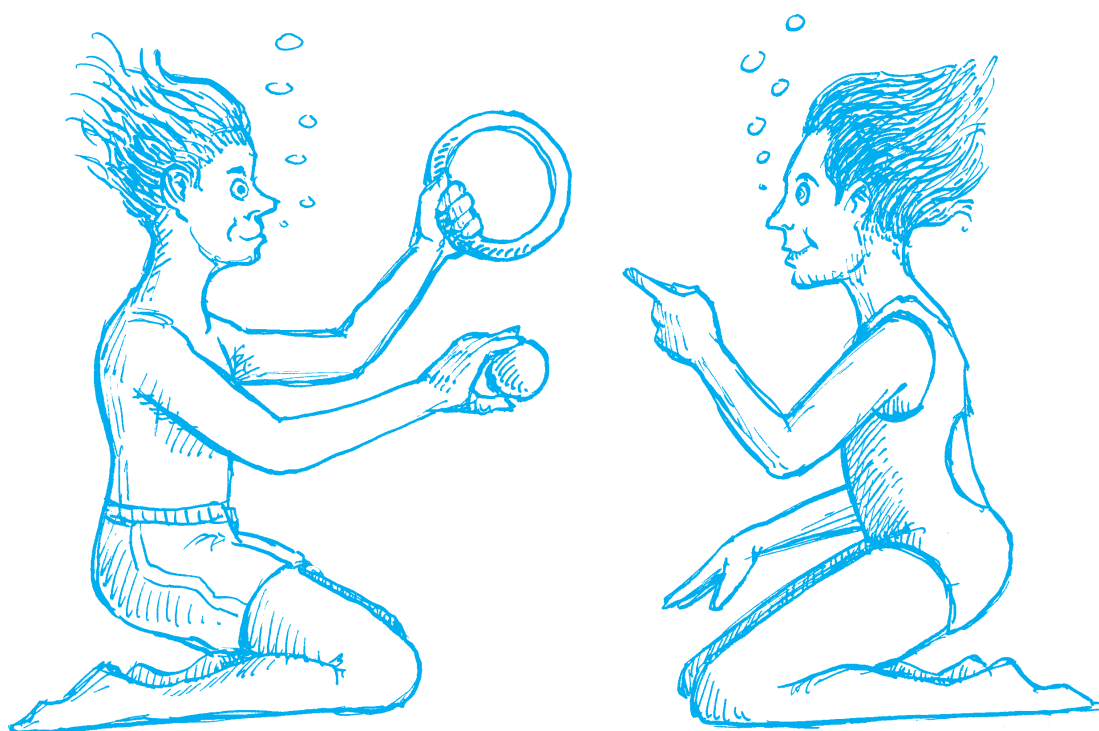
30 minutters undervisning:

3 min/3	«Vanntransport 1»
3 min/6	«Rygge bilen»
6 min/12	2 min «Tarzan» 2 min «Fraspark fra bunnen», husk linjeholdning 2 min «Trillebår»
10 min/22	Crawl og dreie 90° 3 min øving på tvers av basseng. 5 tak. Hodet i ro. Dreie 90° og puste. Nye 5 tak, dreie/puste, inn til kanten og starte på nytt 3 min variere med «Skyve partner» 4 min øving som over, <i>i bassengets lengderetning</i> , men nå kun 3 tak, dreie 90° og puste, dreie tilbake, 3 nye tak osv.
3 min/25	«Dobbelt armtak» på ryggen, som intro til neste time
5 min/30	Felles avslutning ledet av lærer, «Vannballett» på ryggen, «Vannfontene» og «Skyve partner»





Dobbeltarmtak



Veksle dykkeringer

- Generelt:**
- elevene bør holde skuldrene under vann – da fryser de mindre
 - gi korte beskjeder, max 10-15 sek. Bruk heller elever til å vise
 - øve ca 20-30 sek, så skifte til ny øvelse. Mye aktivitet = varme ☺
 - for flere progresjonsøvelser, se i boka



«Dobbeltarmtak på ryggen»

Mål: Svømme ryggcrawl

Beskrivelse: «Dobbeltarmtak på ryggen»:

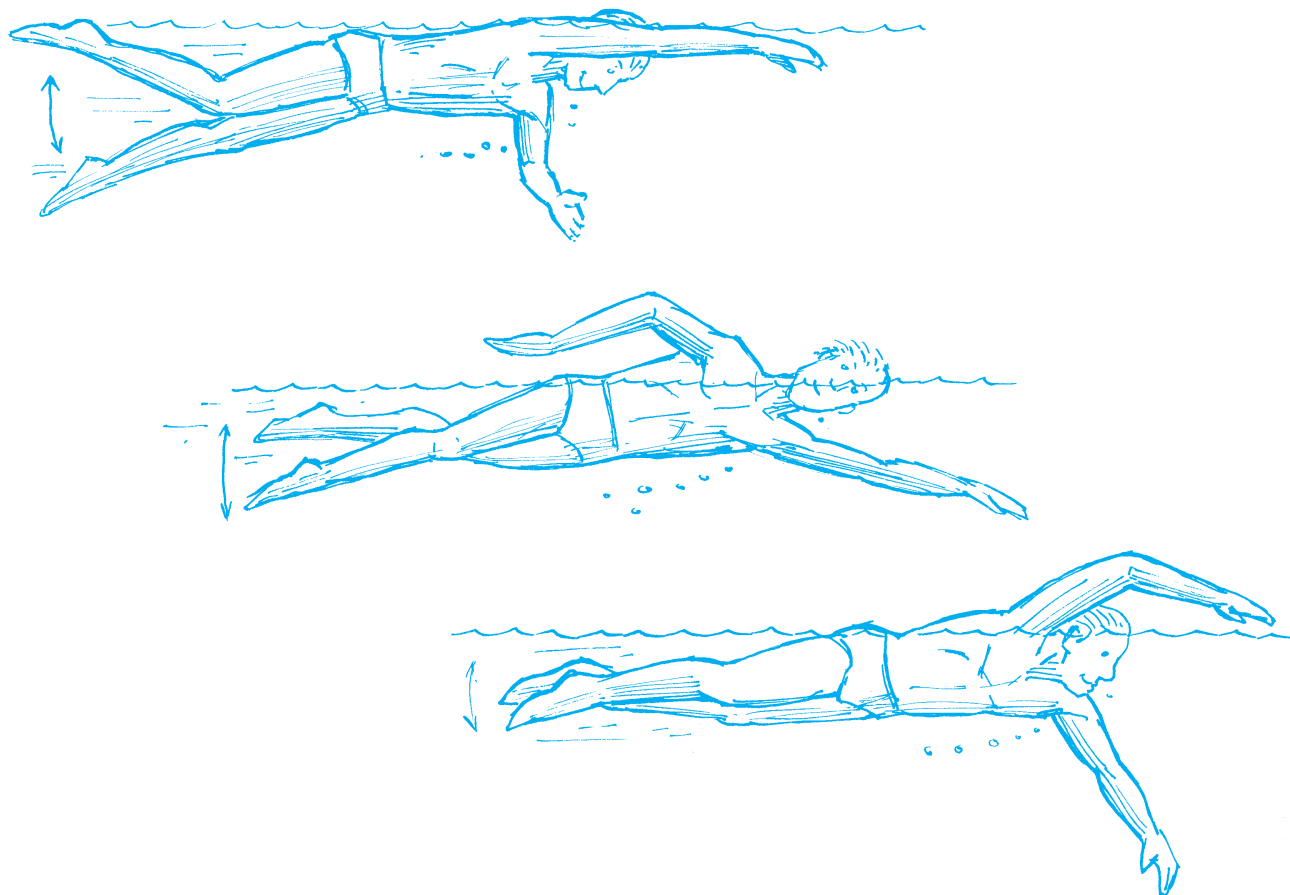
Ligg som en **ubåt** på ryggen - se opp i taket – gjør små beinspark – før armene samtidig oppover, tett inn til kroppen, forbi skuldrene og bak hodet - ut i **pil**. Trekk armene samtidig med nesten strake armer under vann helt ned til hoften og kjenn at kroppen skyter fart bakover. Pust, mens du fortsetter med beinspark. Gjenta flere ganger

- Utfordring:**
- trekke armene samtidig gjennom vannet som én lang sculling-bevegelse
 - puste jevnt inn og ut etter hvert tak
 - holde **linjeholdning** hele tiden
 - ligge rolig med hodet

30 minutters undervisning:

- | | |
|-----------------|---|
| 3 min/3 | «Fraspark fra bunnen» på ryggen |
| 3 min/6 | «Lengdehopp» |
| 8 min/14 | 2 min «Beinspark på ryggen» - knærne under vann, ikke «sykle»
3 min «Hopp og lese bok»
3 min «Drei ubåt 2» |
| 9 min/23 | «Dobbeltarmtak på ryggen»
3 min øving på tvers av basseng
2 min variere med «Veksle dykkeringer»
4 min øving som over, men nå skal eleven ha en gjenstand på pannen, og svømme uten at den faller av (for å hjelpe til at hodet ligger rolig i naturlig forlengelse av nakken) |
| 2 min/25 | Crawl og dreie 45°, intro til neste gang |
| 5 min/30 | Felles avslutning ledet av lærer, «Vannballett» på magen, «Veksle dykkeringer» og «Ringdykk» |





Crawlsvømming

- Generelt:**
- elevene bør holde skuldrene under vann – da fryser de mindre
 - gi korte beskjeder, max 10-15 sek. Bruk heller elever til å vise
 - øve ca 20-30 sek, så skifte til ny øvelse. Mye aktivitet = varme ☺
 - for flere progresjonsøvelser, se i boka



«Crawl» og «Dreie 45°»

Mål: Svømme crawl

Beskrivelse: Crawl og dreie 45°:

Fraspark fra veggen på magen som en **pil**. Armene trekker vekselvis under vann forfra og bakover til hoften og svinger deretter avslappet over vann frem til nytt tak, uten at det oppstår pauser. Ansiktet er hele tiden i vann, og blikket er rettet ned mot bunnen.

Dreie 45° over på siden både med hoften og skuldrene for å puste. Underste arm strak som en **pil**, den andre langs siden. Gjør korte, langsomme beinspark for å beholde fart.

- Utfordring:**
- holde hodet rolig i forlengelsen av rygg og nakke
 - gjøre armbevegelsene uten stopp i bevegelsene
 - ligge sidelengs i 45° mens du puster
 - holde pusten lenge nok
 - holde **linjeholdning**

30 minutters undervisning:

3 min/3 «Dusje» og «Telle fingre 2»

3 min/6 «Stående pil langs bassengkanten»

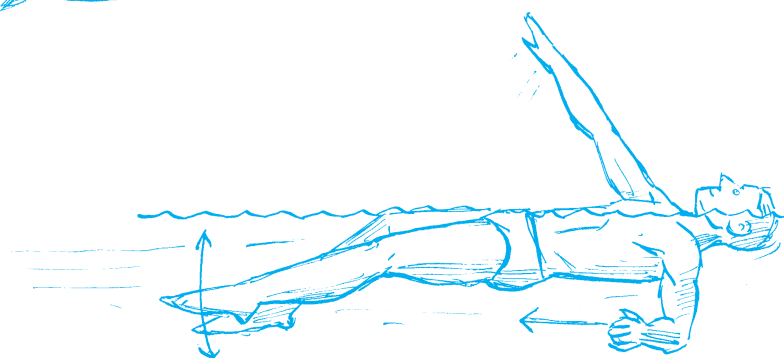
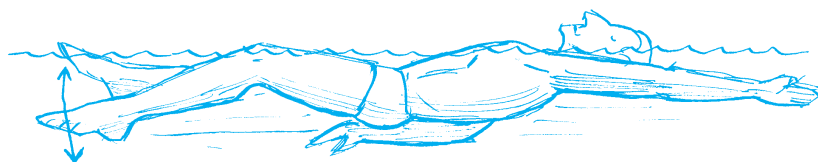
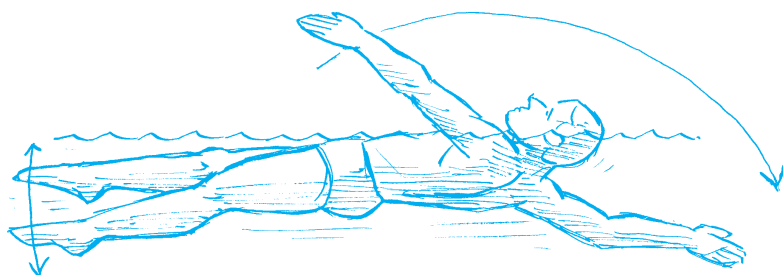
6 min/12 4 min Crawl og dreie 45°, på tvers av bassenget, 5 tak. Hodet i ro. Dreie 45° og puste. Gjenta til du er over. **Linjeholdning**
2 min «Slepebåt» på magen

10 min/22 Crawl og dreie 45°
3 min øving på tvers av basseng. 5 tak. Hodet i ro. Dreie 45° og puste.
Gjenta til du er over. **Linjeholdning**
3 min variere med «Bombe 2»
4 min øving som over i *bassengets lengderetning*, men nå kun 3 tak, dreie 45° og puste, dreie tilbake, 3 nye tak etc. **Linjeholdning**

3 min/25 «Ryggsvømming», som intro til neste time

5 min/30 Felles avslutning ledet av lærer, «Liggende åttetall» på ryggen, «Transportetappe» med oppstilling som under «Pil i strøm»





Ryggsvømming

- Generelt:**
- elevene bør holde skuldrene under vann – da fryser de mindre
 - gi korte beskjeder, max 10-15 sek. Bruk heller elever til å vise
 - øve ca 20-30 sek, så skifte til ny øvelse. Mye aktivitet = varme ☺
 - for flere progresjonsøvelser, se i boka



«Ryggsvømming»

Mål: Svømme ryggcrawl

Beskrivelse: «Ryggsvømming»:

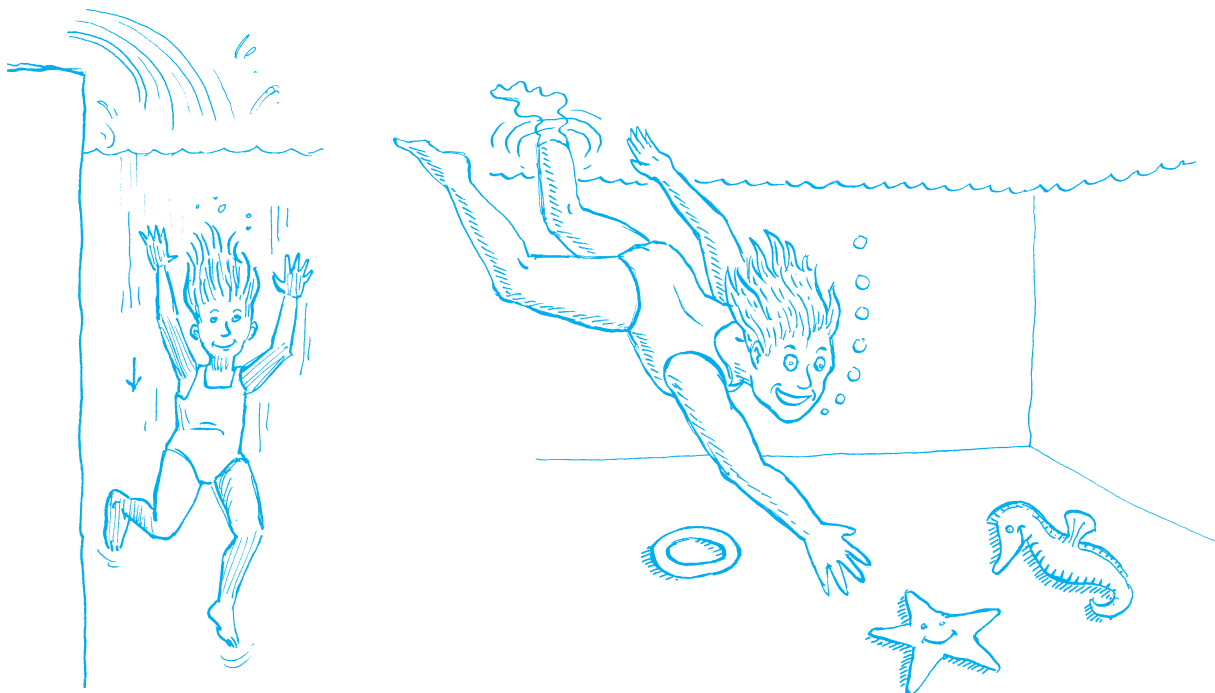
Ligg som en **pil** på ryggen – se opp i taket – gjør små beinspark – beveg armene som en vindmølle uten pause – pust inn når den ene armen svinger over vannet (ill. 1) og pust ut når armen trekker gjennom vannet (ill 3). Holde kroppen som en **pil** i **linjeholdning** hele tiden. Unngå å bøye hoften. Når den ene armen går i vannet, er den andre ved hoften (ill 2).

- Utfordring:**
- bevege armene hele tiden uten stopp
 - puste jevnt inn og ut etter hver syklus (når begge armene er ferdig med én full sirkel)
 - holde **linjeholdning** hele tiden
 - ligge rolig med hodet
 - holde knærne under vann når du tar beinspark – unngå å «sykle»

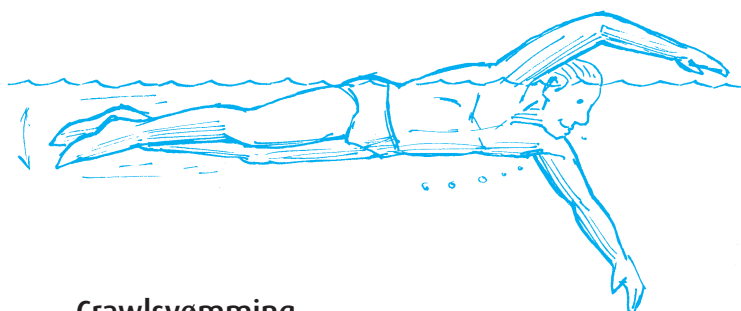
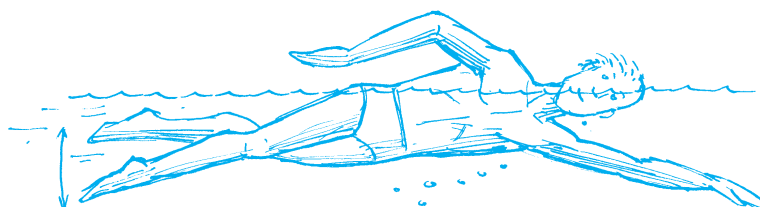
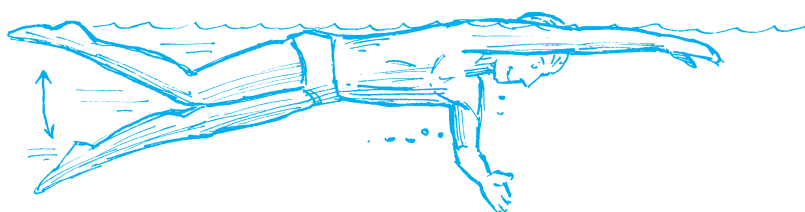
30 minutters undervisning:

3 min/3	«Slange»
3 min/6	«Lese bok»
8 min/14	2 min «Dobbeltarmtak på ryggen» 3 min «Vannballett» på magen 3 min «Overlapp»
11 min/25	«Ryggcrawl» 4 min ryggsvømming på tvers av basseng 3 min variere med «Pakkepost» 4 min ryggsvømming, men nå skal eleven ha en gjenstand på pannen, og svømme uten at den faller av (for å hjelpe til at hodet ligger rolig i naturlig forlengelse av nakken)
5 min/30	Felles avslutning ledet av lærer, «Lengdehopp», direkte over til «Ringdykk», opp på kanten igjen og «Loddrett pil» – gjenta 1 gang





Kjerneøvelse 4



Crawlsvømming

- Generelt:**
- elevene bør holde skuldrene under vann – da fryser de mindre
 - gi korte beskjeder, max 10-15 sek. Bruk heller elever til å vise
 - øve ca 20-30 sek, så skifte til ny øvelse. Mye aktivitet = varme ☺
 - for flere progresjonsøvelser, se i boka



«Crawlsvømming» → «Rytmask pusting»

Mål: Svømme crawl

Beskrivelse: Crawl → rytmask pusting

Gli som en **pil** på magen – svøm crawl armtak med små beinspark (ill. 1). Når pustearmen er under skulderen på vei bakover dreies hodet og kroppen til siden og puster kraftig inn (ill. 2) – NB – når hele ansiktet er over vannet.

Pust jevnt ut med munn og nese til du igjen dreier hodet for å puste inn. Pust inn på hvert andre eller tredje tak.

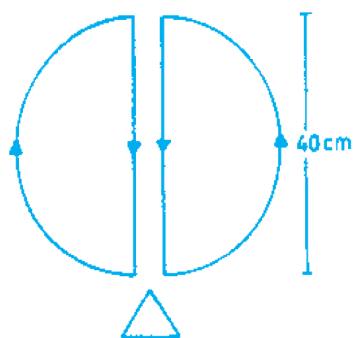
Husk **linjeholdning** hele tiden.

- Utfordring:**
- puste kraftig ut med både munn og nese
 - holde hodet rolig i forlengelsen av rygg og nakke
 - gjøre armbevegelsene uten stopp i bevegelsene
 - ligge i **linjeholdning** ca 45° sidelengs mens du puster inn

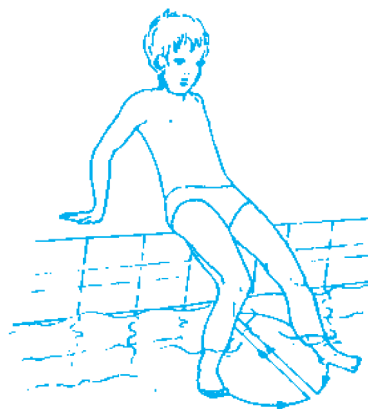
30 minutters undervisning:

- | | |
|------------------|--|
| 6 min/6 | «Kjerneøvelse 4» se beskrivelsen – 2-3 ganger |
| 6 min/12 | Crawl → rytmask pusting
3 min øving på tvers av basseng. 3 tak. Hodet i forlengelse av nakke/hals. Dreie 45° og puste. Nye 3 tak, puste
3 min «Skyve partner» |
| 10 min/22 | Crawl → rytmask pusting
3 min øving på tvers av basseng som over
3 min variere med «Stående pil langs bassengkanten»
4 min øving som over i bassengets lengderetning, men nå 5 tak, dreie 45° og puste, dreie tilbake, 5 nye tak etc. |
| 3 min/25 | «Brystsvømming», som intro til neste time |
| 5 min/30 | Felles avslutning ledet av lærer, «Hopp og les bok», Hopp og «52-plukk-opp» og «Stå på hendene» |

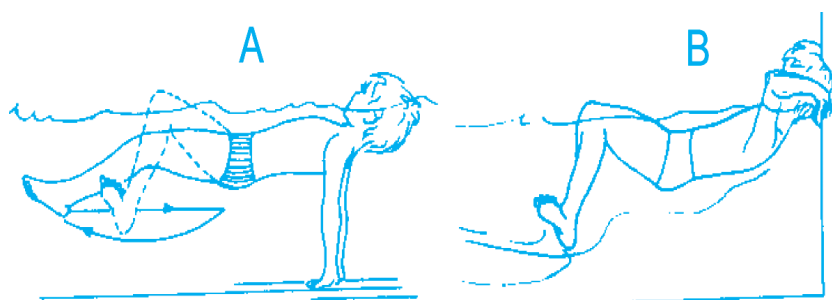




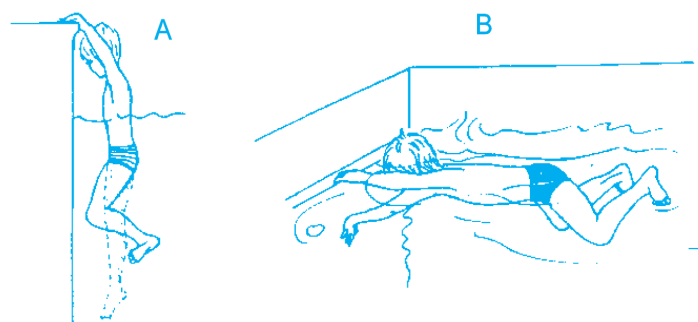
III. 1



III. 2



III. 3



III. 4

- Generelt:**
- elevene bør holde skuldrene under vann – da fryser de mindre
 - gi korte beskjeder, max 10-15 sek. Bruk heller elever til å vise
 - øve ca 20-30 sek, så skifte til ny øvelse. Mye aktivitet = varme ☺
 - for flere progresjonsøvelser, se i boka



«Brystsvømming – Beinspark»

Mål: Svømme bryst

Beskrivelse: Brystsvømming - beinspark

Gli som en **pil** på magen – trekk helene maksimalt opp mot setet – drei føttene maksimalt ut til siden og tærne bøyd opp mot skinnleggen (slik at innsiden av foten og fotsålen peker bakover) – sving legg/føtter ut til siden og sammen i en akselererende, sirkelformet bevegelse.

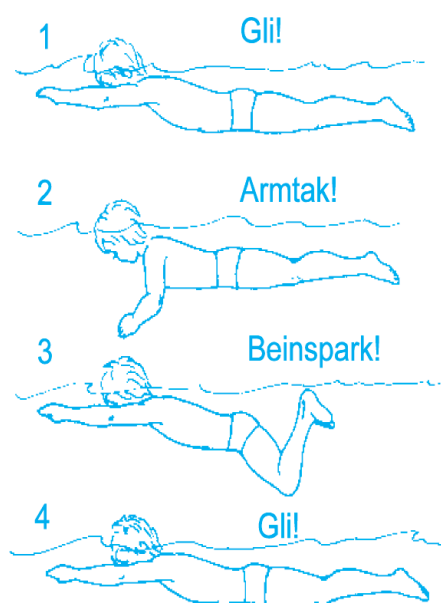
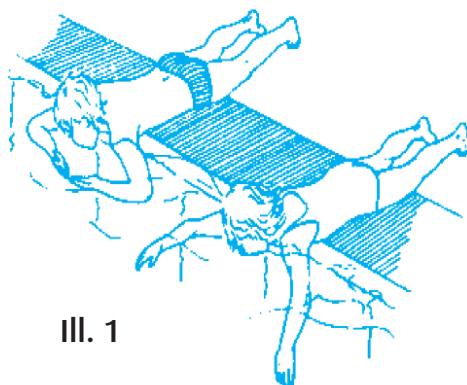
Utfordring:

- unngå å trekke knærne opp mot magen
- dreie legger/føtter ut til siden med tærne pekende mot skinnleggen
- svinge legger/føtter *i samme plan* ut og bakover

30 minutters undervisning:

- | | |
|-----------------|---|
| 4 min/4 | Sittende på land på en benk el.l, overkropp støttet på hendene bak, føttene tegner to halvsirkler (ill. 1). Fotsålen mot gulvet, knærne i hoftebredde. Trekk føttene opp langs den rette linjen og strekk dem ut/bak langs halvsirklene. |
| 4 min/8 | Sitte på bassengkanten med leggene i vannet (ill. 2). Samme bevegelse. Få elevene til å kjenne trykket på innsiden av leggen og mot fotsålen når leggene svinger ut og tilbake. Krever basseng hvor vannet går helt opp til kanten. Hvis ikke, fortsett til neste øvelse. |
| 4 min/12 | Ligge som en ubåt på ryggen, og utfør samme bevegelse som på bassengkanten (ill. 3). |
| 4 min/16 | « Loddrett pil », med vekt på føttenes fraspark mot bassengbunnen – samme bevegelse som i avslutningen av brystbeinsparket. |
| 4 min/20 | Øve beinspark i loddrett (ill. 4A) og vannrett stilling (ill. 4B) |
| 5 min/25 | På tvers av bassenget, bryst beinspark i ubåt -posisjon på magen med armene langs siden eller på ryggen, så lenge de klarer. Variere i pil -posisjon, hvor de bruker bitte små armtak for å finne koordinerings rytmen. |
| 5 min/30 | Felles avslutning ledet av lærer, « Vindmølle » crawl på tvers, opp på kanten, « Lengdehopp », og bryst bein i ubåt eller pil tilbake. |





III. 2

- Generelt:**
- elevene bør holde skuldrene under vann – da fryser de mindre
 - gi korte beskjeder, max 10-15 sek. Bruk heller elever til å vise
 - øve ca 20-30 sek, så skifte til ny øvelse. Mye aktivitet = varme ☺
 - for flere progresjonsøvelser, se i boka



«Brystsvømming»

Mål: Svømme bryst

Beskrivelse: Brystsvømming

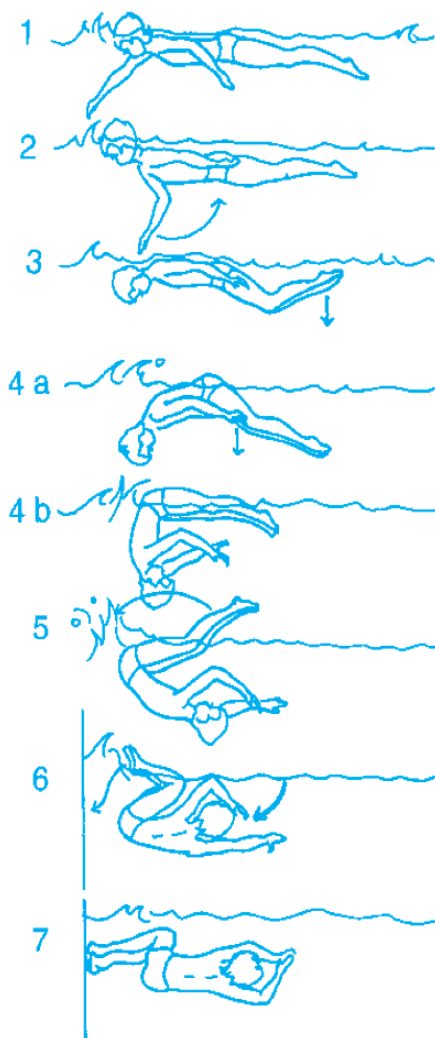
Gli som en **pil** på magen – ta et *smalt* armtak ut til sidene med begge armene samtidig – løfte hodet og puste inn idet armene føres sammen foran ansiktet – start opptrekket av helene mot baken, mens ansiktet legges i vannet og armene strekkes som en **pil** – fullfør beinsparket til full **pil**-stilling – gli på farten fra beinsparket før nytt armtak starter.

- Utfordring:**
- et *smalt, kort* armtak, samtidig som opptrekket av beina venter
 - unngå å trekke knærne opp mot magen
 - avslutte i **pil** med maks **linjeholdning**
 - en god glifase etter beinsparket

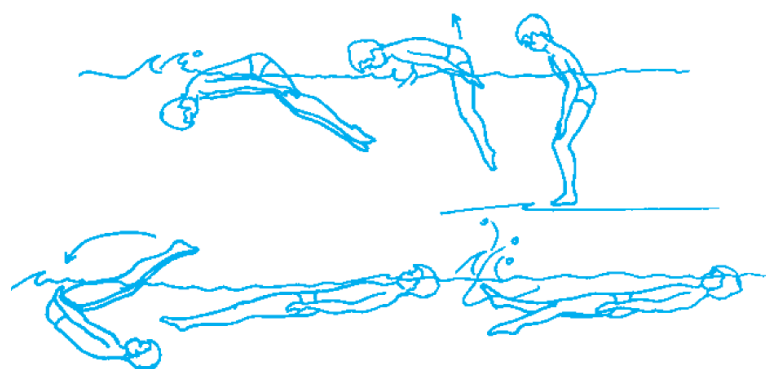
30 minutters undervisning:

- | | |
|-----------------|---|
| 2 min/2 | Sitte på bassengkanten – se undervisningsdel i 36. timen. |
| 2 min/4 | Ligge som en ubåt på ryggen, – se undervisningsdel i 36. timen. |
| 2 min/6 | Ligge på bassengkant, ta <i>smale, korte</i> armtak (ill. 1) |
| 4 min/10 | På tvers av bassenget, ligge i pil på magen og gjøre beinspark. Ta et <i>smalt, kort</i> armtak etter hvert 3. beinspark |
| 4 min/14 | « Virvelstrøm » |
| 4 min/18 | På tvers av bassenget, tre <i>smale, korte</i> armtak og ett beinspark |
| 3 min/21 | « Bombe 2 », så ut i pil og ta 3 korte armtak og tre beinspark |
| 4 min/25 | På langs i bassenget, <i>rolig</i> brystsvømming, ett armtak, ett beinspark, lang glifase, og gjenta til de er over. Repeter 1-2 ganger (ill 2) |
| 5 min/30 | Felles avslutning ledet av lærer, « Lagarbeid » og « Transportetappe » |

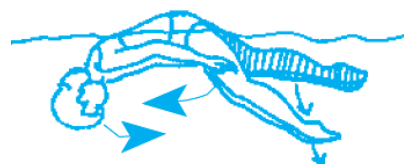




III. 3



III. 1



III. 2

- Generelt:**
- elevene bør holde skuldrene under vann – da fryser de mindre
 - gi korte beskjeder, max 10-15 sek. Bruk heller elever til å vise
 - øve ca 20-30 sek, så skifte til ny øvelse. Mye aktivitet = varme ☺
 - for flere progresjonsøvelser, se i boka



«Salto til vending»

Mål: Vende i crawlsvømming

Beskrivelse: Salto til vending

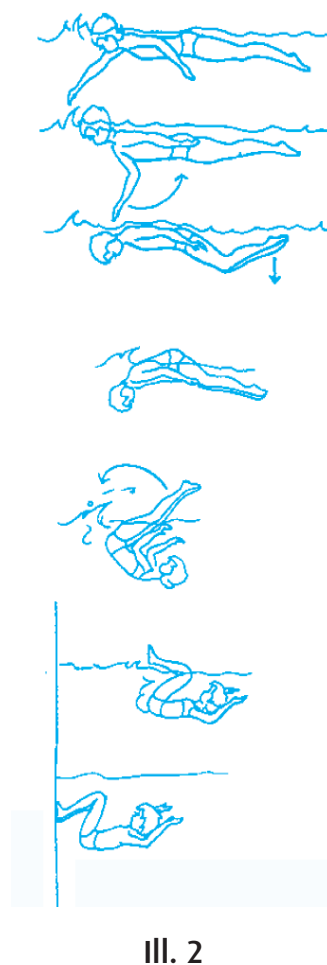
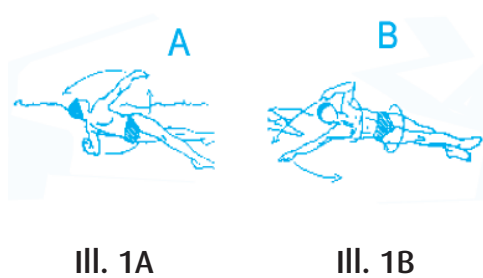
Spark fra kanten, i vannskorpa, som en **pil**. Svøm fire crawl-tak. I det 3. taket blir armen liggende langs kroppen. Når armen i det 4. taket ligger langs kroppen (som en **ubåt**) slår du en salto. Halvveis rundt dreier du kroppen 180° og strekker ut i pil igjen. Når denne øvelsen "sitter", gjør du det samme inn mot vegg, og slår saltoen slik at beina treffer vegg mens kroppen fremdeles er kroppert. Deretter sparker du fra mot kanten, og glir ut som en **pil**.

- Utfordring:**
- rotere hodet markert ned i starten og følge på med delfinspark
 - 180° dreining midt i saltoen
 - tilpasse avstand til vegg så beina treffer når rotasjonen er fullført

30 minutters undervisning:

3 min/3	« Lengdehopp », og forsette å hoppe opp som en stående pil til du er over på den andre siden
3 min/6	Stående i brystdypt vann, armene langs siden, spark fra mens du senker haken og får hoften opp. «Slå» beina over og rotér (ill. 1)
5 min/11	Samme, nå med mindre fraspark men et aktivt delfinspark (ill. 2). Prøv å dreie 180° ved hjelp av aktive armbevegelser når du er halvveis rundt i rotasjonen
3 min/14	« 52 plukk-opp »
4 min/18	Fraspark fra vegg i pil , trekk begge armene samtidig som crawl-tak til de ligger langs siden (ubåt), senk haken og samtidig utfør delfinspark og slå salto. Bruk armene til å dreie 180°, ut i pil , ta beinspark til overflaten og 4 armtak
3 min/21	« Virvelstrøm »
4 min/25	Stå 4 m fra vegg, spark fra bunnen i pil , ta dobbelt armtak til de ligger langs kroppen, senk haken og ta et delfinspark, dreie 180° når du er halvveis, spark fra mot vegg og gli ut i pil (ill. 3)
5 min/30	Felles avslutning ledet av lærer, « Transportfirma »





- Generelt:**
- elevene bør holde skuldrene under vann – da fryser de mindre
 - gi korte beskjeder, max 10-15 sek. Bruk heller elever til å vise
 - øve ca 20-30 sek, så skifte til ny øvelse. Mye aktivitet = varme ☺
 - for flere progresjonsøvelser, se i boka



«Salto vending fra ryggsvømming»

Mål: Vende i ryggsvømming

Beskrivelse: Salto til vending fra ryggsvømming

Svøm ryggsvømming, og når det siste armtaket i *rygggleie* utføres før du skal vende (ill 1A), dreies kroppen 180°. Samtidig svinges motsatt arm frem (ill 1B) til et crawl-tak. Når begge armene ligger langs kroppen (som en **ubåt** – ill. 2, tredje bilde) slår du en salto. Siden kroppen ikke skal dreies under vann – slik som i en crawl vending – blir kroppen liggende i rygggleie når beina treffer veggen. Spark fra mot kanten, og gli ut som en **pil** på ryggen.

Utfordring:

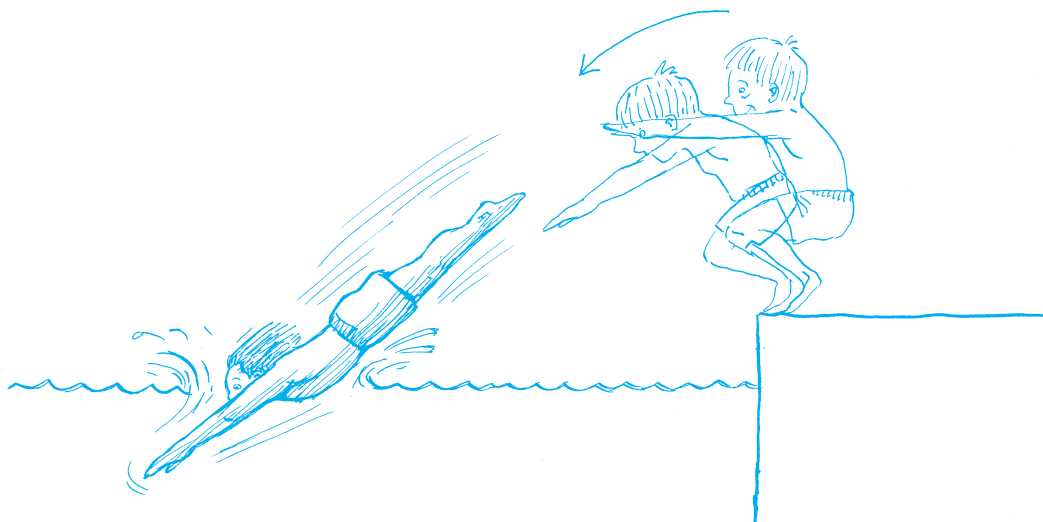
- bli i **linjeholdning** fra mage-til-rygg-leie
- rotere hodet markert ned i starten og følge på med delfinspark.

Tilpass avstand til vegg så beina treffer når rotasjonen er fullført

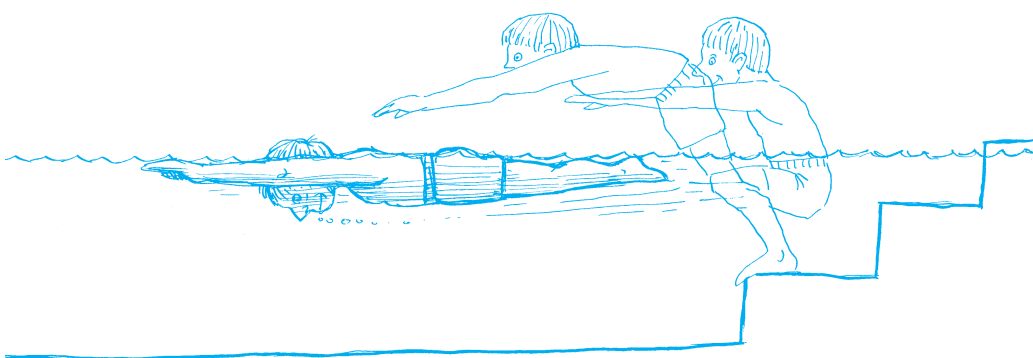
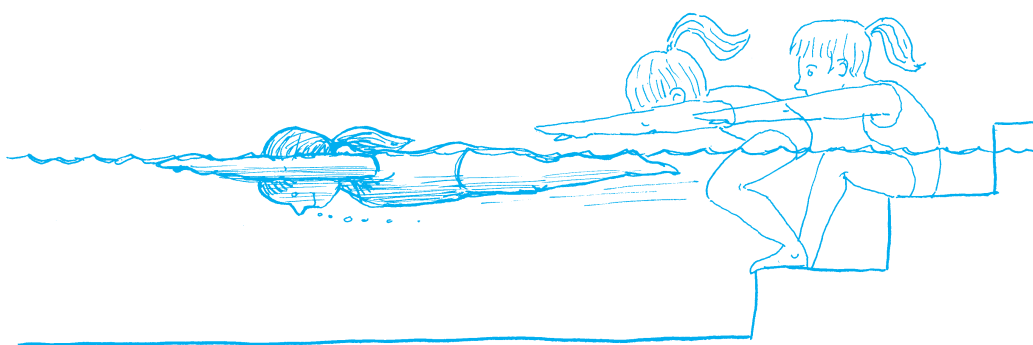
30 minutters undervisning:

3 min/3	« Virvelstrøm »
2 min/5	Stå på bunnen, spark fra mens haken senkes og hoften løftes, et aktivt delfinspark og full salto.
2 min/7	Fraspark mot veggen på rygg i overflaten som pil – dreie på magen
4 min/11	« Fraspark fra bunnen », 2 fulle ryggsvømmings sykluser (ill. 1A), dreie 180° på siste armtaket og svinge motsatt arm frem (ill 1B). Slå salto, starte beinspark opp til vannskorpa i pil og svømme to tak
3 min/14	« Kjerneøvelse 7 », beskrivelsen + slå salto fra ubåt -liggende og gjør beinspark på ryggen inn til veggen
4 min/18	Fraspark fra veggen på rygg i pil , svøm 2 tak, dreie 180°, slå salto, ta beinspark til overflaten og svøm rygg inn til veggen
3 min/21	« Skyve partner »
4 min/25	Stå 4 m ut i bassenget med ryggen mot veggen, spark fra bunnen i pil , ta to armtak, dreie 180°, slå salto, spark fra mot veggen og gli ut i pil på ryggen igjen (ill. 2)
5 min/30	Felles avslutning ledet av lærer, Bombe 1 , og så svømme mellom lærers bein, bort til veggen og Pakkepost tilbake. 2-3 repetisjoner





Glistup



Trappe-progresjon

- Generelt:**
- elevene bør holde skuldrene under vann – da fryser de mindre
 - gi korte beskjeder, max 10-15 sek. Bruk heller elever til å vise
 - øve ca 20-30 sek, så skifte til ny øvelse. Mye aktivitet = varme ☺
 - for flere progresjonsøvelser, se i boka



«Gli-stup fra bassengkanten»

Mål: Begynnende stup

Beskrivelse: «Gli-stup fra bassengkanten»

Huksittende på kanten – armene strake over hodet – hodet mellom overarmene, som presser godt inntil ørene – se ned! (dette er utgangspunktet). La kroppen falle fremover – spark godt fra mens hodet fremdeles er mellom armene og du stadig *ser ned* – kroppen har **linjeholdning** i luften – gli i **linjeholdning** ned i vannet med hodet mellom overarmene. Gjør crawlbeinspark, se opp mot overflaten, og svøm crawl.

- Utfordring:**
- våge å la kroppen falle fremover
 - holde hodet mellom armene og *se ned* i hele fall/skyv fasen
 - innta **linjeholdning** både i luften, ned i vannet og i hele glifasen
 - styre kroppen til overflaten ved å se skrått frem/opp
 - holde pusten helt til du har startet crawlsvømming

30 minutters undervisning:

4 min/4	«Lengdehopp» og «høy» «Bombe 1»
4 min/8	«Delfinstup»
4 min/12	«Trappe-progresjon»
3 min/15	«Virvelstrøm»
3 min/18	«Rulle-bombe»
5 min/23	«Knestående stup»
7 min/30	«Gli-stup fra bassengkanten»



Ord og uttrykk; sidehenvisninger i «Slik lærer du å svømme»

52 plukk-opp	se boka side 42
ansiktsvask 1 + 2	se boka side 37
balansere på magen/ryggen	se boka side 56
ball	se boka side 46
blindefører	se boka side 28
boblemaker	se boka side 37
bokstavlek	se boka side 46
bombe 1	se boka side 44
bombe 2	se boka side 52
bordtennis	se boka side 37
byggeplassen	se boka side 40
delfinstup	se boka side 83
dobbeltarmtak	se boka side 80
dreie ubåt 1	se boka side 53
dreie ubåt 2	se boka side 64
dusje	se boka side 30
dykke mellom lærers bein	se boka side 41
en-to-tre transport	se boka side 44
felles avslutning	lærerne organiserer elevene til felles aktivitet. I grupper eller hele klassen samlet
flyte på mage	se boka side 45
flyte på rygg	se boka side 48
flytesisten	se boka side 47
flytte brett 2	se boka side 40
fraspark fra bunnen	se boka side 58
fraspark fra veggen	ryggen mot veggen, senke overkroppen under vann til skuldre er i hofte høyde, trekke beina opp til hofte høyde og sparke fra
gli på mage	se boka side 57
gli på rygg	se boka side 60
glistup fra bassengkanten	se boka side 82, beskrivelse
gå i flette	se boka side 27
gå i tunnel	se boka side 27
hente gjenstander på bunnen	se boka side 39, beskrivelse
hopp i vannet	se boka side 43
hopp og lese bok	se boka side 44
kjerneøvelse 3	se boka side 41
kjerneøvelse 4	se boka side 43
kjerneøvelse 5	se boka side 45
kjerneøvelse 6	se boka side 48
kjerneøvelse 7	se boka side 51
kjerneøvelse 8	se boka side 53
kjerneøvelse 9	se boka side 55
kjerneøvelse 15	se boka side 71, beskrivelse
knestående stup	se boka side 83
krokodille-pust	skaper ro. Kroppen under vann, munnen åpen og med underkjeven nede i vannet. Puste over «bølgen» i munnen
lagarbeid	se boka side 65
leke sisten	se boka side 29
lengdehopp	se boka side 44
lese bok	se boka side 40
liggende pil på land	se boka side 48
liggende åttetall	se boka side 75
linjeholdning	strak kropp med stramme mage- og setemuskler for å rette ut svaien i ryggen. Hodet i forlengelsen av rygg og nakke

loddrett pil	se boka side 51
løfte brett	se boka side 40
overlapp	se boka side 81
padling	se boka side 74
pakkepost	se boka side 30
pil i strøm	se boka side 58
pil	se boka side 47
pil-stjerne-pil	se boka side 56
racerbåt	se boka side 67
ringdykk	se boka side 42
roterom	se boka side 28
rulle-bombe	se boka side 83
rygge bilen	se boka side 28
ryggsømming	se boka side 80
sittende åttetall	se boka side 74
sjøstjerne	se boka side 46
sjøstjerne på ryggen	se boka side 49
skru klokken frem	se boka side 50
skyve partner	se boka side 67
skyve pilen	se boka side 61
slange	se boka side 67
slepebåt	se boka side 58
snu flyet	se boka side 54
stusse ball	se boka side 46
stå på hendene	se boka side 42
stående hopp	se boka side 44
stående pil på land	se boka side 49
stående pil ved bassengkanten	som på land (side 49), men i vannet
sverdfisk	se boka side 67
Tarzan	se boka side 77
tegne S'er	se boka side 74
telle fingre 1	se boka side 36
telle fingre 2	se boka side 39
testøvelse 1 + 2	se boka side 31
transportere sjøstjerne	se boka side 50
transportetappe	se boka side 58
transportfirma	se boka side 29
trappe-progresjon	se boka side 83
treet faller	se boka side 46
trillebår	se boka side 77
ubåt	som pil, men med armene lang siden
underarmsdykk	se boka side 41
undervannsmusikk	se boka side 40
vannballett på mage + rygg	se boka side 75
vannfontene 1	se boka side 30
vannfontene 2	se boka side 66
vanntransport 1 + 2	se boka side 29
vaske seg	se boka side 27
veksle dykkeringer	se boka side 42
vindmaskin	se boka side 37
vindmølle	se boka side 76
vindusvisker	se boka side 74
virvelstrøm	se boka side 31





**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



Norges Svømmeforbund
0840 Oslo

Telefon: 21 02 90 00 (08.00-15.45)
Telefaks: 21 02 96 71

E-post: post@svomming.no
www.svomming.no

I S B N 978-82-7128-537-1



9 788271 285371