**Svømming 5-åringer (hval)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tid** | **Aktivitet** | **Utstyr og forberedelser** |
| **Før kl 1730** | **Hente nødvendig utstyr, NIL-huset.**  En trener tar ansvar for å hente adgangskortet til Rotnesbadet i utstyrsboden i NIL-huset. |  |
| **18:00-18:05** | **Velkommen!**  Alle ønskes velkommen mens vi står på land. ☺  **Informasjon:** Barna skal i år øve til hval-merket!  Beskriv «hval-testen»: Hoppe fra bassengkanten – dykke ned og finne en gjenstand under vann – ta gjenstanden med tilbake til bassengkanten.  Øvelser man skal jobbe med:   * Hoppe fra bassengkanten * Dykke under vann * Se under vann |  |
| **18:05-18:10** | **Oppvarming og lek**  **"Hoppe sa gåsa" – barna hopper med en voksen.**  Hoppe sa gåsa kan gjøres 3 ganger:  1. gang prøver barna å dykke hodet helt under vann eller å få (litt av) ansiktet under vann.  2. gang er det om å gjøre å sprute mye mens man hopper så alle får vannsprut i ansiktet, og dykkingen gjøres som 1. gang  3. gang holder barna pusten under vann så lenge de klarer. |  |
| **18:10-18:20** | **Lag rundløype på lav dybde (grunt vann):**  **Dykke-**  HC-rampe  **ringer**  **START:**  **1-4 rokkeringer på rad**  **1) Svømme/flyte gjennom rokkeringer**  Barna sparker fra på bunnen og glir gjennom rokkeringen, helst med hodet ned i vannet. Øver på å «gli som en pil».  Barna kan selv velge hvor dypt ned i vannet rokkeringen skal være (fra hele rokkeringen under vann til bare halve rokkeringen under vann).  Bruk noen foresatte til å utvide rokkering-rekka fra 1 til 2-4 rokkeringer på rad. Barna prøver å gli gjennom så mange rokkeringer som de klarer på ett fraspark. Barna klatrer deretter opp på bassengkanten/tar trappa.  **2) Handicap-rampe (flytebrygge)**  Hvis nødvendig utstyr finnes i Rotnesbadet, kan trenere og foresatte lage en flytebrygge fra bassengkanten og ut i vannet. Foresatte må holde brygga sammen/i ro når barna bruker den.  Evt kan barna (ta løpefart og) hoppe fra handicap-rampa.  Barna står i kø på bassengkanten, og på signal kan ett og ett barn gå/løpe ut til enden av flytebrygga/HC-rampa og hoppe uti. Barnets foresatte kan/bør stå og ta imot.  Barna svømmer eller flyter på rygg/mage (med en støttende hånd fra sin foresatte) til neste post.  **3) Dykkepinner/dykkeringer**  Barna dykker/bøyer seg ned under vann og prøver å finne en dykkepinne/dykkering som de kan ta med seg opp til vannoverflaten.  (Hvis det er dypt for barna eller barna ikke tør å ha hodet under vann, kan foresatte i stedet legge dykkeringen på foten sin og tilpasse dybden så barnet slipper å dykke så dypt de første gangene.)  Gjenta 3-5 ganger. | Rokkeringer, dykkeringer/  dykkepinner |
| **18:20-18:25** | **Frilek/Hjulene på bussen**  Hjulene på bussen:  Foresatte synger og beveger barna i tråd med sangteksten, gjerne med masse plask og sprut:   * … hjulene går rundt og rundt (barna røres rundt i vannet) * … vinduene går opp og ned (barna løftes opp og ned, loddrett) * … dørene går ut og inn (barna strekkes ut og inn, vannrett) * … viskerne går hit og dit (barna beveges som en vindusvisker) |  |
| **18:25-18:30** | **Avslutning**   * Evt beskjeder gis ut til foresatte * «Takk for i dag!»-sprett: barna blir kastet opp så høyt man klarer i lufta og tas imot i vannskorpa! |  |
| **Etter kl 18:00** | **Levere tilbake utstyr til utstyrsboden, NIL-huset.**  En trener tar ansvar for å ta med adgangskortet til Rotnesbadet tilbake til utstyrsboden i NIL-huset. |  |