**Svømming 6-åringer (skilpadde)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tid** | **Aktivitet** | **Utstyr og forberedelser** |
| **Før kl 1730** | **Hente nødvendig utstyr, NIL-huset.** |  |
| **18:00-18:10** | **Velkommen!**  Alle barn med foreldre står i en sirkel i vannet og ønskes velkommen.  **Informasjon:** Barna skal i år øve til Skilpadde-merket.  Dette betyr at vi skal jobbe med å bli gode til å flyte i vann slik at de som har lyst kan prøve å bli «skilpadder» i løpet av sesongen.  Øvelser man skal jobbe med:   * Flyte på rygg * Flyte på magen (med hodet ned i vannet)   Barna presenterer seg selv:  barnet dukker hodet under vann (evt. bøyer seg ned for å blåse bobler med munnen i vannskorpa) for så å hoppe opp og si navnet sitt. |  |
| **18:10-18:20** | **Oppvarming:**  **Synge ”Hjulene på bussen”**  Vi står fortsatt i sirkel, og synger «hjulene på bussen». Når hjulene går rundt svinger foreldrene barnet sitt rundt i ring, når dørene går ut & inn holdes barnet under armene og føres frem og tilbake i vannskorpa, barna er vindusviskerne som plasker fra side til side og når vinduene går opp og ned, kastes barnet opp i luften for så å treffe vannet igjen. Denne øvelsen er populær og alle synger med. Sørg for godt med sprut og plask! Kan gjentas 2x.  **«Stiv heks»**  De voksne står på en rekke på tvers av bassenget slik at ca 1/3 av bassenget er tilgjengelig for «Stiv heks». Et par barn er heks og skal fange de andre barna, og et barn som blir tatt av heksa blir «stiv» og må stå helt i ro. Barn som er «stive» kan frigjøres ved et skulderklapp, ved å bli sprutet i ansiktet/kroppen 3x, ved at et fritt barn svømmer mellom beina på det «stive» barnet e.l. |  |
| **18:20-18:35** | **Flyte-øvelser:**  **Flyte sammen i en ring:**   1. Alle holder hender i en sirkel med voksne og barn annenhver. De voksne blir stående, mens barna holder de voksne i hendene og legger seg ned på ryggen og flyter på ryggen i vannet. Barna holder seg flytende ved å holde i de voksnes hender, og de voksne hjelper til med å stabilisere flytinga kun ved bruk av hendene. Dette kan være vanskelig, så det er lurt å prøve 2-3 ganger à ca 10 sekunder (tell høyt).     Evt kan de voksne bidra med litt bevegelse slik at det er lettere å holde seg flytende: alle barna legger seg ned for å flyte på ryggen, med beina inn mot midten av sirkelen, mens de holder i hendene til de voksne. De voksne fører barna sammen som en stjerne inn mot midten slik at alle føttene møtes («blande tåfis»).   1. Går det fint å flyte på ryggen, kan man prøve å flyte på magen også. Barn og voksne står fortsatt annenhver i sirkelen og holder hverandre i hendene. De voksne blir stående mens barna puster dypt, legger seg på magen ned i vannet og prøver å flyte på magen (med ansiktet ned i vannet) mens de holder de voksne i hendene.   NB! Det er veldig vanskelig/umulig å flyte på magen dersom man ikke legger ansiktet ned i vannet. De barna som tør å ha hodet ned i vannet bør gjøre det; de andre barna oppmuntres til å prøve litt mage-flyting med hodet over vann.   1. Gjenta flyte-øvelsen på rygg et par ganger til. Snakk om pusting og det å fylle lungene med luft («din innebygde redningsvest»). Gå deretter over til «virvelstrøm-øvelsen» hvor barna kan føle at det er mye lettere å flyte på ryggen med litt strøm i vannet.   **«Virvelstrøm»:**  Alle holder hender i en sirkel med voksne og barn annenhver. Alle voksne går rundt i ring slik at det skapes en strøm i vannet. De voksne går fortere og fortere, barna flyter imellom de voksne, og på signal slipper alle taket på de andre i ringen. Hold fortsatt i ditt eget barn, men slipp gjerne taket etter hvert så barnet får oppleve å flyte fritt med i strømmen.  Kan gjentas 2x.   * Husk å få barna til å flyte med strømmen, ikke mot! * La barna erfare at enkleste vei til land ikke nødvendigvis er den korteste, så flyt med strømmen bort til bassengkanten. * NB! Barn må **ikke** dykke ned i virvelstrømmen (dvs dykke under vann mens det er virvelstrøm i bassenget), for der er strømmen enda sterkere!   Hensikten med denne øvelsen er å kjenne på følelsen av å flyte og at barnet lærer seg å holde seg stabilt flytende i vannet så lenge som mulig (evt med litt hjelp av en forelder). Legg også til momentet «komme seg i sikkerhet» ved å følge strømmen, ikke gå mot strømmen. |  |
| **18:35-18:50** | **«Gå planken»**  De voksne bygger en flytebrygge av matter og holder den sammen så godt det lar seg gjøre. Barna stiller opp i rekke på bassengkanten og går planken én og én. Barna balanserer fram over planken og hopper uti når de når enden. Barna bør oppfordres til å svømme tilbake til bassengkanten selv (foreldrene hjelper de barna som trenger litt hjelp).  **Frilek i vannet** 😊 |  |
| **18:50-19:00** | **Avslutning!**  **Ryddetid:** Alle barn og voksne oppfordres til å rydde vekk matter, baller, pølser, flytebrett etc.  Samle alle i en ring for å gi evt beskjeder og et «takk for i dag».  **«Takk for i dag»:** alle voksne kaster barna høyt opp i lufta og lar dem falle ned i vannet med et stort plask e.l. |  |
| **Etter kl 19:00** | **Levere tilbake medbragt utstyr og adgangskort til utstyrsboden, NIL-huset.** |  |