**Svømming 7-åringer (pingvin)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tid** | **Aktivitet** | **Utstyr og forberedelser** |
| **Før kl 1730** | **Hente nødvendig utstyr, NIL-huset.**  En trener tar ansvar for å hente nøkkelen til Libadet i utstyrsboden i NIL-huset. |  |
| **18:00-18:05** | **Velkommen!**  Alle ønskes velkommen mens vi står på land. ☺  **Informasjon:**  Beskriv «pingvin-testen»: Hopp fra bassengkanten - la kroppen synke til bunnen - gjør kroppen til en ball - flyt opp til overflaten - strekk armer og bein slik at kroppen blir som en pil mens du ligger på magen - gjør crawlbeinspark slik at du får fremdrift og drei kroppen over på ryggen - gjør beinspark - pust rolig ut og inn.  Øvelser man skal jobbe med:   * Flyteøvelser * Hoppe fra kanten og flyte opp * Crawlspark |  |
| **18:05-18:15** | **Oppvarming og lek**  Barna stiller opp i vannet, inne på grunna. Kjør en oppvarming som barna liker, f.eks.:   * Stiv heks * Alle mine duer * Malstrøm/virvelstrøm med foreldrene * Vannpolo/minipolo på grunna |  |
| **18:15-18:45** | Tre stasjoner/øvelser som barna tester ut; ca 8 min/øvelse.  Del gjerne barna i 2-3 grupper (avhengig av hvor mange trenere man har) så det blir færre barn per øvelse (=mindre venting).  Fokus på beinspark, oppdrift og framdrift. Alle øvelser kan endres, videreutvikles og tilpasses barnas nivå og behov for aktivitet (les: holde varmen i vannet).  **Stasjon 1: Vannpolo (på grunna)**  Barna spiller vannpolo på den grunne delen av bassenget med en ball og ett vannpolo-mål. Barna mot treneren/noen foresatte. (Barna bør ha ballen mest og få kaste ballen mye seg imellom, så de voksne blir som «lillebror i midten»). 😊  **Stasjon 2: Gli, crawlspark og froskespark (på halvdypt)**  Barna står oppstilt langs bassengkanten og treneren står 3-6 meter ut i bassenget med en haug flyteplater. Barna starter på øvelsen én og én:  - barna sparker fra bassengkanten/bunnen og glir fram til treneren, mottar en flyteplate som de kan ha under armene, bruker crawlspark for å komme tilbake bassengkanten igjen.  *Øvelsen kan utvides/tilpasses ved at barna svømmer lenger, svømmer bare med beina, svømmer bare med armene, svømmer uten pølse/flytebrett, svømmer bryst/crawl/rygg osv.*  **Stasjon 3: Hopping og flyting på dypet**   * hoppe uti vannet og flyte opp igjen som en ball – legge seg ut i flytestilling med hodet ned – vend over til rygg for å puste   Del gjerne øvelsen inn i flere kortere øvelser som utvides gradvis:   * hopp uti som en ball og flyt opp * hopp uti som en ball, flyt opp, ut i stjerne * hopp uti som en ball, flyt opp, ut i stjerne og tell til 5 * hopp uti som en ball flyt opp, ut i stjerne og tell til 10 * hopp uti som en ball, flyt opp, ut i stjerne og vend deg over på rygg * hopp uti som en ball, flyt opp, ut i stjerne og vend deg over på rygg og tell til 5 | Flyteplater, pølser (bruker de som er på Libadet) |
| **18:45-18:55** | **Frilek**   * Bruk av stupebrettet * Lek på grunna og lek på dypet, med flytematter osv |  |
| **18:55-19:00** | **Avslutning**   * Evt beskjeder gis ut til foreldrene * «Takk for i dag!»-bomba |  |
| **Etter kl 19:00** | **Levere tilbake utstyr til utstyrsboden, NIL-huset.**  En trener tar ansvar for å ta med nøkkelen til Libadet tilbake til utstyrsboden i NIL-huset. |  |