**Svømming 7-åringer**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tid** | **Aktivitet** | **Utstyr og forberedelser** |
| **Før kl 1730** | **Hente nødvendig utstyr, NIL-huset.**En trener tar ansvar for å hente nødvendige nøkler til Libadet og utstyr i utstyrsboden i NIL-huset og tar det med til Libadet. |  |
| **18:00-18:05** | **Velkommen!**Barn og voksne setter seg på kanten. Alle ønskes velkommen. Gi beskjeder: Libadet er dypere og kaldere, foreldre må passe og følge sitt barn. Viktig å holde seg i aktivitet for å holde varmen, bruk evt hjelpemidler (armringer, flytebelte, flyteplate, pølse) for å øke aktivitetsnivået til barnet.Del barna i 3 grupper (1 trener/gruppe) mens barna er på land. |  |
| **18:05-18:30** | **Stasjoner:**De 3 gruppene går i vannet og kjører opplegg på 3 forskjellige poster. Gruppene bruker 6-7 min per post før de går til neste. Bruk gjerne fløyte som signal for å skifte post (en trener har ansvar for å følge med på tida). Trenerne vandrer med «sin» gruppe gjennom løypa.**Post 1: DYKKE****«Stå på hendene»:** Hvem kan stå på hendene under vann?**«Bytte dykkeringer»:** Dykk ned sammen med en partner. Den ene har to dykkeringer som gis en av gangen til partneren.**«Stående hopp»:** Stå på bassengkanten – hopp i vannet – hele kroppen under vann **«Bombe»:** Hopp i vannet mens du trekker beina opp – lag så stor sprut og så høye bølger som mulig**«Hopp uti og finn skatten»:** Stå på bassengkanten – pust inn – hopp i vannet med armene langs siden – drei kroppen under vann, slik at hodet og hendene vender nedover – hold øynene åpne – orienter deg – grip en gjenstand – fraspark fra bunnen av bassenget – kom opp til overflaten med gjenstanden – legg dem på bassengkanten.**Post 2: FLYTE****«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**«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**«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 **«Ball - sjøstjerne»:** Gjør kroppen til en ball og flyt opp til overflaten – strekk armer og bein ut i stjerneform **«Pil - sjøstjerne - pil»:** Flyt på magen som en pil. Når du er i balanse inntar du stjerneform – finn balansen igjen – tilbake til pil**Post 3: GLI****«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 høyre arm frem; kun venstre arm frem; gli på rygg som ubåt. **«Slepebåt»:** Ligg som en pil på magen – hold fast i en dykkering - la deg slepe fremover av en foresatt. Husk linjeholdning**«Skyve pilen»:** Ligg som en pil i linjeholdning på magen. En foresatt griper rundt hoften og skyver deg fremover. Gli helt til du stopper. Samme øvelse på rygg. Deretter står foresatt bak og skyver på føttene. Samme på rygg. Variere: Samme øvelse med høyre/venstre arm frem; så på rygg som ubåt.**«Gli på mage og rygg»:** Ryggen mot veggen, 1 fot mot veggen, ca. halvveis 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 - gli i pil på ryggen**---****«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. | Fløyte1 dykkering per barn1 dykkering per barn |
| **18:30-18:40** | **Frilek!** ☺**«Lek på dypt vann»:** barna kan leke på dypt vann, hoppe fra kanten nær stigen, hoppe fra stupebrettet osv.  |  |
| **18:40-18:45** | **Avslutning!****«Bomba»:** Takk for i dag! |  |
| **Etter kl 19:00** | **Levere tilbake brukt utstyr til utstyrsboden, NIL-huset.**En trener tar ansvar for å ta med Libadet-nøkkelen og medbragt utstyr fra Libadet tilbake til utstyrsboden i NIL-huset. |  |