

Dag 1-test

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Hoppe fra kanten	Bli trygg i vannet	Elevene hopper fra kanten og uti vannet		Hodet skal under vann-ikke holde for nesen
Flyte mage	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne med hodet nedi vannet		
Flyte rygg	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne i 5 sek		
Crawl	Fremdrift	Prøv å svømme crawl så godt de kan		De skal svømme minst 100m
Ryggcrawl	Fremdrift	Prøve å svømme rygg så godt de kan		De skal svømme minst 100m
Dykking	Dykke	Dykke ned på bunn (minst 2m) å sitte der i 10sek		
Undervannssvømming	Fremdrift	Svømme valgfri svømme art under vann så langt de klarer		

Dag 2 crawl

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark uten brett	Fremdrift	Hodet mellom armene som en pil-prøv å puste til siden		Viktig å se ned i bunnen når en ikke puster- linjeholdning
Crawlbeinspark på rygg med rotasjon	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på rygg med armene langs siden roter fra side til side (3sek på hver side)		Prøv å rett ut kroppen – se opp i taket
Crawlbeinspark med rotasjon	Fremdrift	Armene ned lang siden- telle til tre på hver side- rotere rundt ryggsøylen- hofter og skulder roterer sammen		Viktig å se ned i bunnen – prøv å puste på hver tredje rotasjon
Supermann	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem- puste på siden		Se ned i bunn
Supermann med rotasjon og en arm	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem- puste på siden- rotere på en side med et armtak		Se ned i bunn- puste på annenhver rotasjon- la rotasjonen styre armen og ikke omvendt
Vindmølle	Fremdrift	Crawlbeinspark med armer som går rund som en vindmølle- rotasjon med kroppen		Se ned i bunn- puste på annenhver rotasjon
Crawl overlapp	Fremdrift	Svøm crawl med overlappende hender over hodet		
Crawl	Fremdrift	Svømme crawl i minst 100m- fokus på å gli		Hold armen som er foran hodet opp i vannflaten – puste til siden- prøve å gli på hvert tak

Dag 3 ryggcrawl

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark på rygg med brett	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på rygg med platen strukket ut over hodet	Flytebrett	Prøv å rett ut kroppen – se opp i taket
Crawlbeinspark på rygg uten brett (Pil)	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på rygg med armene langs siden eller over hodet		Prøv å rett ut kroppen – se opp i taket
Crawlbeinspark på rygg med rotasjon	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på rygg med armene langs siden roter fra side til side (3sek på hver side)		Prøv å rett ut kroppen – se opp i taket
Supermann på ryggen	Fremdrift	Crawlbeinspark på ryggen med en arm rett frem – vise skuldra		Prøv å rett ut kroppen – se opp i taket
En arms ryggcrawl	Fremdrift	Svøm med en «vindmøllearm» med rotasjon (3 sek på hver side) eller vise skuldra 3 ganger		Prøv å rett ut kroppen – se opp i taket
Rygg crawl	Fremdrift	Svøm minst 100m med «vindmøllearmene» med rotasjon		Prøv å rett ut kroppen – se opp i taket

Dag 4 crawl og ryggcrawl

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark på rygg med rotasjon	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på rygg med armene langs siden roter fra side til side (3sek på hver side)		Prøv å rett ut kroppen – se opp i taket
Supermann på ryggen	Fremdrift	Crawlbeinspark på ryggen med en arm rett frem – vise skuldra		Prøv å rett ut kroppen – se opp i taket
Supermann på magen	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem- puste på siden		Se ned i bunn
En arms ryggcrawl	Fremdrift	Svøm med en «vindmøllearm» med rotasjon (3 sek på hver side) eller vise skuldra 3 ganger		Prøv å rett ut kroppen – se opp i taket
Supermann med rotasjon og en arm	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem- puste på siden- rotere på en side med et armtak		Se ned i bunn- puste på annenhver rotasjon- la rotasjonen styre armen og ikke omvendt
Vindmølla på ryggen	Fremdrift	Lage en vindmølle med armene		Se ned i bunnen
Crawl overlapp	Fremdrift	Svøm crawl med overlappende hender over hodet		
Crawl	Fremdrift	Svømme crawl i minst 100m- fokus på å gli		Hold armen som er foran hodet opp i vannflaten – puste til siden- prøve å gli på hvert tak
Rygg crawl	Fremdrift	Svøm minst 100m med «vindmøllearmene» med rotasjon		Prøv å rett ut kroppen – se opp i taket

Dag 5 bryst

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Sitte på land/kant og øve på beinspark	Fremdrift	Del inn brystbeinsparket i 3 faser- fisk-frosk-sprellemann	Matte å sitte på	Gjenta navnet på fasene om og om igjen- raskere og raskere
Holde i kanten og øve på beinspark	Fremdrift	Samme tre fasene- brystet ned i vannet		
Beinspark i vannet med plate	Fremdrift	Forsett øvelsen fra kanten med en plate strukket over hodet		Prøv å gli langt på hvert beinspark
Beinspark i vannet uten plate	Fremdrift	Forsett øvelsen fra kanten med en plate strukket over hodet		Prøv å gli langt på hvert beinspark
Armtak på kanten med pust	Fremdrift	Rette armer fremover- lag en pizza og klapp med hendene foran brystet- rett ut armene igjen		Pusting- løft hodet når armene er fra hverandre pust inn- ned med hodet etter klappet og blåst ut
Armtak i vannet	Fremdrift	Gjør samme som på kanten i vannet – valgfrie bein		
Armtak og beinspark i vannet	Fremdrift	Sett sammen armtak og beinspark		Husk å puste og gli
Side svømming	Livredning	Elevene svømmer sidelengs med saksebeinspark		

Dag 6 livredning og repetisjon

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Selvbergings- og livrednings-hopp	Selvberging/livredning	Hopp uti vannet fra lav høyde og å hodet over vannet hele tiden		Hopp fra høyere høyde-prøv å hopp i forskjellige retninger og ha hodet over vannet
Svømme med en medelev	Livredning	To og to elever øker på å føre hverandre inn til land med forskjellige teknikker		Få medeleven opp på kanten også
Forlengede arm	Livredning	Elevene lærer den forlengede arm og prøver på hverandre		
HLR + Stabilt sideleie	Livredning	Legge en medelev i stabilt sideleie		I klasserom?
Brystsvømming	Fremdrift	Svøm minimum 100m		Prøv å gli på hvert tak
Crawl	Fremdrift	Svøm minimum 100m		Preferably overlapp
Rygg crawl	Fremdrift	Svøm minimum 100m		

Dag 7 svømming/repitisjon

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Distanse	Fremdrift	Svøm 100-200-300-400 eller 500 metere i slengen- øve på å svømme rolig og langt		
Stafett	Fremdrift	Del inn i lag kjør forskjellige stafetter med både svømming og lek		
Test	Fremdrift	Start test*		

Dag 8- test

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Svømming	Fremdrift	Svøm en lengre distanse (mint 500m) med forskjellige teknikker*		Oppfordre gjerne til lengre svømming (1500m) for de som kan
Livredning	Selvberging og trygg i vann	Livredningshopp + føre en medelev til kanten og få de opp på kanten + forklare HRL		
Styping				

*Connexus: Testøvelse 17, minimum TØ16

8. til 10. trinn - testøvelser 16 til 21

	Kan	På god vei	Må øve mer	Ikke testet
Testøvelse 16 - svømming: Hopp/stup uti på dypt vann, svøm 100 m krål og 100 m bryst, dykk ned til bunnen og plukk opp en gjenstand. Hvil flytende i 1 minutt. Svøm 100 m på rygg og 100 m på siden.	0	0	0	0
Testøvelse 17 - svømming: Kunne svømme en lengre distanse sammenhengende (for eksempel 500, 1000 eller 1500 meter) med varierte svømmeteknikker.	0	0	0	0
Testøvelse 18 - livreddende slagord: Ved en gift situasjon, velge egnet redningsmetode og forklar valget.	0	0	0	0
Testøvelse 19 - redning inne: Utfør sammenhengende: Hopp/ stup uti, svøm 40 m på mage, dykk ned og plukk opp synkedukke fra bunn, ilandfør den 20 m, og gjennomfør direkte god hjerte- og lungeredning på øvelsesdukke.	0	0	0	0
Testøvelse 20 - redning ute: Tilpasset de aktuelle forhold med skjorte og bukse (eller trøye og stillongs), utfør sammenhengende: Livrednings-hopp, svøm 20 m på mage, ilandfør en person 20 m ved bruk av forlenget arm. (Ved gjennomføring i kaldt vann, gå kontrollert uti og reduser distansene.)	0	0	0	0
Testøvelse 21 - livreddende førstehjelp: Kunne gjenkjenne symptomer på og gi førstehjelp ved alvorlig nedkjøling, tilkalle hjelp og gjennomføre hele hjerte- og lungeredningsforløpet (HLR) på dukke (inkl. bruk av hjertestarter dersom det er tilgjengelig)	0	0	0	0