

Dag 1- test

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Hoppe fra kanten sittende og uti vannet	Bli trygg i vannet	Elevene sitter på rumpa eller på huk på kanten og hopper uti på grunt vann		De som ikke vil hoppe kan senke seg ned i vannet, men prøv og få hodet under vann
Bobler	Dykke	Blåse bobler med munn og nese under vann		
Dykke	Dykke	Ta i bunnen		
Flyte på mage	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne med hodet nedi vannet		
Flyte på rygg	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne i 5 sek		
Pil mage	Oppdrift	Flyte som en pil på magen med hodet ned i vannet		
Pil rygg	Oppdrift	Flyte som en pil på ryggen med ørene under vann		
Sculling	Fremdrift	Bruke håndflatene til å komme seg fremover i vannet		
Beinspark	Fremdrift	Ligge på mage/rygg og bruke beina til å komme seg fremover		

Dag 2

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Hoppe i vannet	Dykke og hoppe	Hoppe fra kanten og dykke under vann – hente en synkegjensstand	Synkering	Øk antallet gjenstander om det blir for lett
Koke poteter	Rytmask pusting	Dykke ned under vann- blåse ut- opp igjen - trekke pusten. Gjenta 5 ganger		
Flyte rygg	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne i 5 sek- snu seg over på magen- flyte i 3 sek		Ørene skal under vann- hofte og mage presses opp- øve på å puste
Flyte mage	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne med hodet under vann i 3 sek – snu over til rygg- flyte i 5 sek		Se ned mot bunn - prøve å rette ut nakken - holde pusten
Plukke opp ting fra bunn	Dykke	Legg ut ting under vann som elevene skal dykke og plukke opp		
Pil med fraspark fra bunnen	Gli	Elevene står med armene strukket opp over hodet som en pil- dytter i fra i bunn og prøver å flyte så lenge som mulig som pil		

Dag 3

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Hoppe i vannet	Dykke og hoppe	Hoppe fra kanten og dykke under vann – hente en synkegjensstand	Synkering	Øk antallet gjenstander om det blir for lett
Flyte rygg	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne i 5 sek- snu seg over på magen- flyte i 3 sek		Ørene skal under vann- hofte og mage presses opp- øve på å puste
Flyte mage	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne med hodet under vann i 3 sek – snu over til rygg- flyte i 5 sek		Se ned mot bunn- prøve å rette ut nakken- holde pusten
Plukke opp ting fra bunn	Dykke	Legg ut ting under vann som elevene skal dykke og plukke opp		
Pil med fraspark fra bunnen	Gli	Elevene står med armene strukket opp over hodet som en pil- dytter i fra i bunn og prøver å flyte så lenge som mulig som pil		
Rakett	Gli	Spark fra bunnen og så høyt du kan opp mot taket		Klarer du komme høyere dersom du går lengre ned under vannet før du sparker?

Dag 4

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Hoppe i vannet	Dykke og hoppe	Hoppe fra kanten og dykke under vann – hente en synkegjensstand	Synkering	Øk antallet gjenstander om det blir for lett
Koke poteter	Rytmask pusting	Dykke ned under vann- blåse ut- opp igjen trekke pusten og gjenta 5 ganger		
Flyte rygg	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne i 5 sek- snu seg over på magen- flyte i 3 sek		Ørene skal under vann- hofte og mage presses opp- øve på å puste
Flyte mage	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne med hodet under vann i 3 sek – snu over til rygg- flyte i 5 sek		Se ned mot bunn- prøve å rette ut nakken- holde pusten
Skyve pilen	Gli	Elevene ligger som en pil i vannet med hodet mellom armene mens en medelev dytter de fremover		
Pil med fraspark fra bunnen	Gli	Elevene står med armene strukket opp over hodet som en pil- dytter i fra i bunn og prøver å flyte så lenge som mulig som pil		

Dag 5

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark med rotasjon på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden og bytte side etter å ha telt til 3		Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsøylen
Crawlbeinspark med fremdrift på magen	Fremdrift	Elevene sparker fra kanten		Viktig å holde kroppen rett som en pil og ha hodet ned mellom armene
Crawlbeinspark med fremdrift på ryggen	Fremdrift	Elevene sparker fra kanten		Viktig å holde kroppen rett som en pil og ha hodet ned mellom armene
Rulle fra magen til ryggen	Oppdrift	Rulle fra magen til ryggen- hjelp gjerne hverandre		Rull også fra rygg til mage
Supermann med halv rotasjon på magen	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem- rotere til siden og puste til siden		
Supermann med halv rotasjon på ryggen	Fremdrift	Crawlbeinspark på ryggen med en arm rett frem- rotere til siden og puste til siden		
Flyte på mage/flyte på rygg	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne med hodet under vann – snu over til rygg- flyte i 5 sek		Se ned mot bunn- prøve å rette ut nakken- holde pusten

Dag 6

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark med rotasjon på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden og bytte side etter å ha telt til 3		Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsoylen
Crawlbeinspark med rotasjon på magen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden og bytte side etter å ha telt til 3		Se ned mot bunnen- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsoylen
Supermann med halv rotasjon på ryggen	Fremdrift	Crawlbeinspark på ryggen med en arm rett frem- rotere til siden og puste til siden		Fokuser på skulderrotasjon og se i taket
Supermann med halv rotasjon på magen	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem- rotere til siden og puste til siden		Fokuser på skulderrotasjon og se ned i bunnen
Supermann med halv rotasjon på magen og en arm	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem- rotere til siden og puste til siden. Bruk en arm medan vi roterer.		Pust når armen går ut av vannet. Se ned mot bunnen
Flåte	Fremdrift	To grupper. En av elevene sitter på madrassen med en dykkering. De andre skyver madrassen fremover til den andre siden. Teamet flytter ringene over til andre siden. Flytt bare en i gangen.	Store flytemadrasser og ringer	

Dag 7

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark på magen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på magen		Se ned mot bunnen- kroppen er som en planke i vannet
Supermann	Fremdrift	Crawlbeinspark på siden med en arm rett frem- puste til siden		
Supermann med halv rotasjon på magen	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem- rotere til siden og puste til siden		Fokuser på skulderrotasjon og se ned i bunnen
Supermann med halv rotasjon på magen og en arm	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem- rotere til siden og puste til siden. Bruk en arm medan vi roterer.		Pust når armen går ut av vannet. Se ned mot bunnen
Vindmølla	Fremdrift	Lage en vindmølle med armene mens de står på grunn- begynne å bevege seg fremover		
Vindmølla	Fremdrift	Lage en vindmølle med armene mens de står på grunn- begynne å bevege seg fremover		Se ned i bunnen
Sculling	Fremdrift	Bruke underarm/håndflatene til å flytte vannet og komme seg fremover		Prøv ulike posisjoner
Salto	Oppdrift	Slå salto i vannet. Kan godt sparke fra bunnen eller kanten		

Dag 8

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark med rotasjon på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden og bytte side etter å ha telt til 3		Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsoylen
Crawlbeinspark med rotasjon på magen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden og bytte side etter å ha telt til 3		Se ned mot bunnen- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsoylen
Supermann med halv rotasjon på magen og en arm	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem- rotere til siden og puste til siden. Bruk en arm medan vi roterer.		Pust når armen går ut av vannet. Se ned mot bunnen
Vindmølla	Fremdrift	Lage en vindmølle med armene mens de står på grunn- begynne å bevege seg fremover		Se ned i bunnen
Crawlbeinspark med rotasjon på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden og bytte side etter å ha telt til 3		Se opp mot taket - kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsoylen
Crawl med overlapp	Fremdrift	Crawlarmtak på magen med klapp		Vent 3 – 2 – 1 sekund
Pil to og to	Fremdrift	Gå sammen to og to. En holder pil og en bruker beina til framdrift		

Dag 9

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Flyte på mage/flyte på rygg	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne med hodet under vann – snu over til rygg- flyte i 10 sek		Se ned mot bunn- prøve å rette ut nakken- holde pusten
Crawl med overlapp	Fremdrift	Crawlarmtak på magen med klapp		Vent 3 – 2 – 1 sekund
Vindmølla med gli	Fremdrift	Lage en vindmølle med armene mens de står på grunn- begynne å bevege seg fremover		Se ned i bunnen. Gli i 3 sekunder
Crawlsvømming	Fremdrift	Prøve å gli på hvert tak		Fokus på å svømme rolig og energieffektivt
Supermann med halv rotasjon	Fremdrift	En arm fremover roter den andre skulderen opp og ned		
Supermann med halv rotasjon	Fremdrift	En arm fremover roter den andre skulderen opp og ned		Roter først 3 (2 – 1) ganger og bytt arm.

Dag 10

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark på siden	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden		Se ned mot bunnen- kroppen er som en planke i vannet
Crawlbeinspark med rotasjon på magen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden og bytte side etter å ha telt til 3		Se ned mot bunnen- kroppen er som en planke i vannet - rotere rundt ryggsøylen
Crawlbeinspark med rotasjon på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden og bytte side etter å ha telt til 3		Se opp mot taket - kroppen er som en planke i vannet - rotere rundt ryggsøylen
Supermann	Fremdrift	Crawlbeinspark på siden med en arm rett frem- puste til siden		
Supermann med halv rotasjon	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem- rotere til siden og puste til siden		
Salto	Oppdrift	Slå salto i vannet. Kan godt sparke fra bunnen eller kanten		
Sculling	Fremdrift	Bruke underarm/håndflatene til å flytte vannet og komme seg fremover		
Vindmølla	Fremdrift	Lage en vindmølle med armene mens de står på grunn- begynne å bevege seg fremover		

Dag 11

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark på siden med pust	Fremdrift og pust	Sparke crawlbeinspark på siden med en arm strakt ut som supermann - øve på å puste sidelengs		Viktig at armen ligger i vannoverflaten
Crawlbeinspark med rotasjon mage	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden og bytte side etter å ha telt til 3		Se ned mot bunnen- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsøylen
Crawlbeinspark med rotasjon på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden og bytte side etter å ha telt til 3		Se opp mot taket - kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsøylen
Sculling	Fremdrift	Bruke underarm/håndflatene til å flytte vannet og komme seg fremover		
Vindmølla med gli på magen	Fremdrift	Flyter som en pil i vannet og legger på vindmølllearmer		Viktig å se ned i bunnen
Vindmølla med gli på ryggen	Fremdrift	Flyter som en pil i vannet og legger på vindmølllearmer		Viktig å se opp i taket og få opp hofta

Dag 12

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark med rotasjon mage og pust	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden og bytte side etter å ha telt til 3. Puste mens de ligger på siden		Se ned mot bunnen- kroppen er som en planke i vannet - rotere rundt ryggsoylen
Crawlbeinspark med rotasjon på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden og bytte side etter å ha telt til 3		Se opp mot taket - kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsoylen
Supermann	Fremdrift	Crawlbeinspark på siden med en arm rett frem- puste til siden		
Supermann med halv rotasjon	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem- rotere til siden og puste til siden		
Sculling	Fremdrift	Bruke underarm/håndflatene til å flytte vannet og komme seg fremover		
Vindmølla med gli på magen	Fremdrift	Flyter som en pil i vannet og legger på vindmøllearm		Viktig å se ned i bunnen
Vindmølla med gli på ryggen	Fremdrift	Flyter som en pil i vannet og legger på vindmøllearm		Viktig å se opp i taket og få opp hofta

Dag 13

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark med rotasjon mage og pust	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden og bytte side etter å ha telt til 3. Puste mens de ligger på siden.		Se ned mot bunnen- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt rygg søylen
Supermann	Fremdrift	Crawlbeinspark på siden med en arm rett frem- puste til siden		
Supermann med halv rotasjon	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem- rotere til siden og puste til siden		
Vindmølla med gli på magen	Fremdrift	Flyter som en pil i vannet og legger på vindmøllearm		Viktig å se ned i bunnen
Vindmølle med gli på ryggen	Fremdrift	Flyter som en pil i vannet og legger på vindmøllearm		Viktig å se opp i taket og få opp hofta
Sculling	Fremdrift	Bruke underarm/håndflatene til å flytte vannet og komme seg fremover		
Crawlsvømming på magen med overlapp	Fremdrift	Svømme crawl med overlappende hender foran hodet		Hold armen som er foran hodet opp i vannflaten – puste til siden. Prøve å gli på hvert tak
Vindmølle med gli og pust på magen	Fremdrift	Prøve å puste til siden underveis i vindmølle-svømminga		

Dag 14 livredning

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Hva gjør vi i en krisesituasjon?	Livredning	Forklar hva elevene skal gjøre dersom det oppstår en krisesituasjon		
Selvbergings- og livredningshopp	Selvberging/livredning	Hoppe uti vannet fra lav høyde (kanten) og ha hodet over vannet hele tiden		
Sidebeinspark	Livredning	Svømme beinspark sidelengs med hodet over vannet - helst bryst eller saksebeinspark		
Sidesvømming	Livredning	Elevene svømmer sidelengs med både bein og armer		
Sidesvømming med hverandre	Livredning	Prøve å svømme med en annen medelev eller en flyteplate i den ene hånda	Flyteplate	

Dag 15 livredning

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Selvbergings- og livredningshopp	Selvbergning/ livredning	Hoppe uti vannet fra lav høyde (kanten) og ha hodet over vannet hele tiden		Prøv å se på ett punkt hele tiden
Sidesvømming	Livredning	Elevene svømmer sidelengs med både bein og armer		
Forlengede arm	Livredning	Elevene lærer å bruke forlenget arm og prøver på hverandre		
Stabilt sideleie	Livredning	Forklar hvordan man legger noen i stabilt sideleie og prøv på hverandre		

Dag 16

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Vindmølla med gli på magen	Fremdrift	Flyter som en pil i vannet og legger på vindmøllearmen		Viktig å se ned i bunnen
Vindmølla med gli på ryggen	Fremdrift	Flyter som en pil i vannet og legger på vindmøllearmen		Viktig å se opp i taket og få opp hofta
Vindmølla med gli og pust på magen	Fremdrift	Prøve å puste til siden underveis i vindmølle-svømminga		
Svømme som dyr	Fremdrift	Gi elevene forskjellige dyr de skal svømme som		
Crawlsømming på magen med overlapp	Fremdrift	Svømme crawl med overlappende hender foran hodet		Hold armen som er foran hodet opp i vannflaten – puste til siden
Crawlsømming	Fremdrift	Prøve å gli på hvert tak		Fokus på å svømme rolig og energieffektivt
Crawlsømming på ryggen	Fremdrift	Svømme ryggcrawl		Fokus på å svømme rolig og energieffektivt – puste rolig

Dag 17

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Hermegåsa	Oppvarming	En og en elev gjør øvelser som de andre elevene skal følge		
Vindmølla med gli på magen	Fremdrift	Flyter som en pil i vannet og legger på vindmøllearmen		Viktig å se ned i bunnen
Vindmølla med gli på ryggen	Fremdrift	Flyter som en pil i vannet og legger på vindmøllearmen		Viktig å se opp i taket og få opp hofta
Vindmølla med gli og pust på magen	Fremdrift	Prøve å puste til siden underveis i vindmølle-svømminga		
Crawlsømming på magen med overlapp	Fremdrift	Svømme crawl med overlappende hender foran hodet		Hold armen som er foran hodet opp i vannflaten – puste til siden
Crawlsømming	Fremdrift	Prøve å gli på hvert tak		Fokus på å svømme rolig og energieffektivt
Crawlsømming på ryggen	Fremdrift	Svømme ryggcrawl		Fokus på å svømme rolig og energieffektivt – puste rolig

Dag 18

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Valgfri lek	Oppvarming	Elevene får velge en lek de skal leke sammen		
Vindmølla med gli på magen	Fremdrift	Flyter som en pil i vannet og legger på vindmøllearmen		Viktig å se ned i bunnen
Vindmølle med gli på ryggen	Fremdrift	Flyter som en pil i vannet og legger på vindmøllearmen		Viktig å se opp i taket og få opp hofta
Vindmølle med gli og pust på magen	Fremdrift	Prøve å puste til siden underveis i vindmølle-svømminga		
Crawlsømming på magen med overlapp	Fremdrift	Svømme crawl med overlappende hender foran hodet		Hold armen som er foran hodet opp i vannflaten – puste til siden
Crawlsømming	Fremdrift	Prøve å gli på hvert tak		Fokus på å svømme rolig og energieffektivt
Crawlsømming på ryggen	Fremdrift	Svømme ryggcrawl		Fokus på å svømme rolig og energieffektivt – puste rolig

Dag 19

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Vindmølla med gli på ryggen	Fremdrift	Flyter som en pil i vannet og legger på vindmøllearmen		Få hofta opp og ørene under vann
Svømme crawl	Svømmedyktighet - pust	Øve på å puste til siden- puste ut under vann og inn over vannet mens de kommer seg fremover		Fokus på å svømme rolig og energieffektivt
Svømme ryggcrawl	Svømmedyktighet	Ta utgangspunkt i vindmøllearmene- fokuser på å gli på hvert tak		Fokus på å svømme rolig og energieffektivt- puste rolig
Svømme som matretter	Fremdrift	Hver elev velger en middagsrett og en dessert de skal svømme som i 25 m		
Svømme og dykke	Ferdighetsmål	Elevene svømmer 50 m for så å dykke til bunn og telle til 3 – komme opp og flyte på rygg i 3 sek		
Crawl og ryggsvømming	Svømmedyktighet	Øve på å svømme rolig crawl og så bytte til rygg		

Dag 20

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Vindmølla med gli på ryggen	Fremdrift	Flyter som en pil i vannet og legger på vindmøllearmen		Få hofta opp og ørene under vann
Svømme crawl	Svømme dyktighet- pust	Øve på å puste til siden- puste ut under vann og inn over vannet mens de kommer seg fremover		Fokus på å svømme rolig og energieffektivt
Svømme ryggcrawl	Svømmedyktighet	Ta utgangspunkt i vindmøllearmene - fokuser på å gli på hvert tak		Fokus på å svømme rolig og energieffektivt - puste rolig
Svømme og dykke	Ferdighetsmål	Elevene svømmer 50 m for så å dykke til bunn og telle til 3 – komme opp og flyte på rygg i 3 sek		
Crawl og ryggsvømming	Svømmedyktighet	Øve på å svømme rolig crawl og så bytte til rygg		

Dag 21

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Svømme	Ferdighetsmål	100 m på magen + 100 m på ryggen		Ikke nødvendig å svømme crawl, men viktig å svømme både på rygg og mage uten å stoppe
Dykke	Ferdighetsmål	Dykke ned på bunn og hente opp 2 gjenstander som er 5 m fra hverandre		
Flyte	Ferdighetsmål	Flyte på ryggen og slappe av - puste		

NB: alle elevene trenger ikke gjøre dette samtidig, gjerne del opp gruppa slik at noen går gjennom ferdighetsmålene mens andre har andre aktiviteter.'