

Svømmeopplegg til 17 timer for 5. trinn



Opplegget er beregnet til ca. 60-minutters økter.

Regler i bassenget:

- Ikke gå ut i vannet før du får lov av en voksen! Er det ingen voksne til stede, **må** du vente!
- Ikke løp langs kanten!
- Hvordan vi skal vi oppføre oss mot hverandre:
 - Ikke dytte!
 - Ikke holde hverandre under vann!
- Når lærer blåser i fløyta går vi til kanten! Det er viktig, for lyden bærer ikke så bra i svømmehallen.
- Stå stille med ørene over vann når lærer snakker. Plasking i vannet lager forstyrrende lyder, og har du ørene under vann får du ikke med deg beskjeder.
- Husk: Du skal gjøre som læreren sier, men ingen skal tvinge deg til noe! Tør du ikke hoppe, så tør du ikke hoppe ☺, for eksempel. Vi skal ikke kommentere hvis noen ikke vil eller ikke tør.
- De som ikke følger reglene må sitte på kanten i 2 min.

Time	Opplegg	Mål
1	<p>Bli kjent i bassenget (hvis det trengs)</p> <p>Oppvarming 10 min.</p> <p>”Haien kommer” og ”Hauk og due”.</p> <p>Hoveddel 40 min.</p> <p>Forklare elevene at vi skal gjøre mange forskjellige ting første gangen slik at svømmelærer får se hva de kan:</p> <p><u>Dykking</u></p> <p>To og to sammen. Den ene holder opp fingre under vann, den andre skal se antall fingre. Bytte på.</p> <p>Rope til hverandre under vann; kan du høre hva vennen din sier?</p> <p>Undervannsmatematikk: Elevene går under vann mens lærer dunker på noe, helst metall. Nøkler mot trapperekkeret er lurt. Hvor mange ganger ble det dunket? Deretter dunke med litt pause mellom og elevene må gange sammen: *** kort pause ** = 6. Vi tar 4-5 regnestykker før vi tar neste aktivitet.</p> <p><u>Flyting</u></p> <p>To og to sammen, holde hverandre som babyer slik at den ene flyter. Slippe mer og mer...</p> <p>Kan du:</p> <p>Flyte på ryggen? Flyte på magen? Som en X? Y? T? O? S? V? Som en Æ (LOL ☺)?</p> <p>Snu fra mage til rygg? Og tilbake igjen?</p> <p>Flyte lengst mulig...</p> <p><u>Svømming</u></p> <p>Elevene fordeler seg utover bassengets langside. Svømmelærer viser brystsvømming. Elevene skal svømme bryst frem og tilbake noen minutter.</p> <p><u>Hopping/stuping</u></p> <p>Hvem tør å hoppe på grunna? På dypet?</p> <p>Hvem tør å stupe? NB! Viktig at det er dypt nok!</p> <p>Frilek til slutt. Litt lenger frilek enn vanlig slik at svømmelærer får se hvordan de er i vannet.</p>	<p>Nordisk definisjon på svømmedyktighet:</p> <p>Stup/hopp uti vannet, ta deg opp til overflaten, svøm 200 m hvorav 50 m skal foregå på ryggen.</p> <p>Svømming:</p> <p>Bedre svømmeteknikk:</p> <ul style="list-style-type: none">• Brystsvømming• Crawlsvømming• Ryggsvømming <p>Øke utholdenheten i svømming.</p> <p>Stuping:</p> <p>Lære å stupe.</p> <p>Videreutvikle stupeferdighetene.</p> <p>Dykking:</p> <p>Lære å dykke.</p> <p>Videreutvikle dykkeferdighetene.</p> <p>Flyting/trå vannet:</p> <p>Flyte 3 min.</p> <p>Trå vannet kun bena 2 min.</p> <p>Stasjonær sculling 2 min.</p>

2	<p>Oppvarming 10 min. ”Stiv heks.” De som blir tatt må også stå med armene i været slik at det synes at man er tatt. ”Epler og pærer”. Elevene står på stedet, de trenger ikke holde i ring. Synge ”Epler og pærer, de vokser på trærne, når de er modne så ramler de ned!” mens de hopper opp og ned. På ordet ”ned” skal de under og prøve å få magen i bunnen. To runder til, en med rumpa i bunnen og en med panna i bunnen.</p> <p>Brystsvømming – beinspark 25 min. Lærer viser brystbeinsparkene. Viktig å gli for hvert tak!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Elevene legger seg på magen og holder seg fast i kanten med STRAKE armer og utfører brystbeinspark på stedet. Viktig å se rett frem for å unngå skjeve beinspark. Lærer ser på hver enkelt og korrigerer der det trengs. 2) Elevene får utdelt hver sin plate. Viktig å ha strake armer når man svømmer med plate. Svømme brystbeinspark frem og tilbake og frem og tilbake til lærer sier stopp. Fokus på rett teknikk og det å gli for hvert tak. 3) Brystbeinsparkstafett. Elevene deles inn i lag, lagene fordeles langs langsiden av bassenget, slik at deltagerne svømmer stafett med brystbeinspark på kortsiden. <p>Brystsvømming armer og bein 5-10 min. Svømme bryst frem og tilbake til lærer sier stopp. Fokus på riktige beinspark.</p> <p>Dykking 5-10 min. To og to sammen får utdelt en dykkeleke/ring. A lukker øynene mens B kaster leken/ringen, så skal A finne ringen. Dette gjøres annenhver gang. Mål: Dykke ned med hodet først, ikke bare fiske opp leken/ringen med tærne. Husk at det da er lurt å slippe ut litt av luften i lungene.</p> <p>Frilek 5-10 min.</p>	<p>Vannpolo: Lære grunnleggende regler innen vannpolo. Spille vannpolo.</p>
3	<p>Oppvarming 10 min. ”Epler og pærer” med følgende kroppsdelar i bunnen hver sin gang: knærne, magen, albuene, ryggen ”Hest og rytter”. En elev har en annen elev på ryggen. Mål: Å skyve motstanderens rytter av hesten.</p> <p>Brystsvømming – beinspark, 15 min. Repetere hvordan beinsparkene skal se ut. Elevene sitter med rumpa ytterst på kanten og utfører beinsparkene i lufta, på den måten får de sett på beina sine og kan se om de gjør det riktig. Deretter svømme brystbeinspark frem og tilbake med plate. Svømme til lærer sier stopp.</p> <p>Krevende beinsparklek 5 min. To elever ligger og holder på hver sin side av et brett på midten av bassenget, armene så strake som mulig. På signal begynner begge samtidig å svømme beinspark mot hverandre. Klarer noen å få kameraten sin helt over på den andre siden?</p>	

	<p>Brystsvømming armer og bein 5-10 min. Svømme bryst frem og tilbake til lærer sier stopp. Fokus på riktige beinspark.</p> <p>Lage strøm 5-10 min. Hele klassen med lærer(e) holder hverandre i hendene på grunna. Så løper man i ring så fort man kan en del runder uten å stoppe. Viktig at alle holder, ingen må slippe taket! Dette gjør at det blir en strøm i vannet. Etter en tid roper lærer ”SLIPP”, og da slipper alle på likt samtidig som de løfter opp beina under seg. Hvis dette har blitt gjort riktig vil elevene føle at de blir dratt av gårde med strømmen ☺.</p> <p>Frilek 5-10 min.</p>	
4	<p>Oppvarming 5 min. Epler og pærer med følgende kroppsdelar i bunnen: Rumpa, magen, nesa, et øre.</p> <p>Brystarmtak 15 min. Elevene står i en halvsirkel med fremoverbøyd overkropp, og lærer viser brystarmtak. Elevene gjentar bevegelsene.</p> <p>Alle finner hver sin pølse (eller noe annet som er egnet som hjelpe-/flytemiddel), og svømmer kun med armene. Avslutte med noen lengder med brystsvømming med både armer og bein.</p> <p>Vannpolo og stuping 30 min. Dele gruppa i to (f.eks i gutter og jenter, eller i de som kan/tør stupe og de som ikke kan/tør stupe): <u>Gruppe 1)</u> Lære reglene i vannpolo og spille vannpolo i den ene enden av bassenget. <u>Gruppe 2)</u> Stuping: Lære å stupe (starte med å sitte på huk for de som ikke tør), videreutvikle stupeferdighetene i den andre enden av bassenget. Også prøve å ”rulle uti” vannet. Dvs. bøye seg ned i det man hopper og lande omtrent på skuldrene i vannet. Gruppene bytter etter ca. 15 min.</p> <p>Frilek 5-10 min.</p>	
5	<p>Oppvarming 10 min. Stafett: Løping i vannet. Elevene deles inn i lag som står i den grunneste delen av bassenget. Løpe i vannet over kortsiden, ta i kanten, snu og løpe tilbake. Veksling ved å ta nestemann på skuldrene.</p> <p>Varianter: Løpe med armene over hodet, hinke, hoppe med samlede bein, to og to holder hverandre i hånden og løper samtidig...</p> <p>(Eventuelt Hauk og Due hvis vannet er kaldt og man vil raskt i gang.)</p> <p>Repetere bryst; beinspark og armtak 15 min. Elevene finner seg hver sin pølse (eller et annet flytemiddel man kan ha på midten av kroppen), og starter med å svømme brystbeinspark, kun beina! Når lærer blåser skal de bytte over til kun armtak. Dette gjentas flere ganger. Avslutte med noen lengder med både armer og bein, uten pølsa.</p>	

	<p>Dykking og stuping 20-25 min. Dele elevene i to grupper.</p> <p><u>Gruppe 1)</u> To og to sammen skal ha en eller flere dykketing og én rokkering. Den ene kaster ut dykketingen(e) og står og holder rokkeringen i vannflaten. Den andre skal hente opp dykketingen(e) og komme opp i rokkeringen. Her er det viktig at de to som jobber sammen blir enige om passende avstander og vanskelighetsgrader. (Note to self: Hvis det ikke er nok rokkeringer, kan den som dykker komme opp av vannet ved partneren sin.) Minne om at det er lurt å slippe ut litt av luften i lungene, da er det lettere å holde seg under vann.</p> <p><u>Gruppe 2)</u> Stuping: Lære å stupe, videreutvikle stupeferdighetene i den andre enden av bassenget. Også prøve å "rulle uti" vannet. De som allerede kan stupe kan prøve å finne på stupe- og hoppetriks, så kan læreren konsentrere seg om de som ikke tør. Gruppene bytter etter ca. 10-12 min.</p> <p>Frilek 10-15 min.</p>	
6	<p>Oppvarming 10 min. Epler og pærer med diverse kroppssdeler i bunnen ☺.</p> <p><u>Hoppesisten:</u> Elevene hopper rundt på grunna med samlede ben. Det er én eller to som har'n, og én som befrir; de trenger ikke å ha samlede bein (for da blir det ikke noe fart i leken). Den som blir tatt må stå stille med armene i været til den blir befridd.</p> <p>Introdusere crawlbeinspark 10-15 min. Lærer viser først, deretter fordeler elevene seg utover langsiden og svømmer frem og tilbake med plate. Etter hvert som teknikken begynner å sitte går vi over til:</p> <p>Beinspark-konkurranse 10-15 min. Del klassen i to lag. Lagene går på hver sin side av langsiden av bassenget. Lagene skal ha cirka 15-20 ringer/leker liggende på sin side av bassenget. På signal skal lagene begynne å svømme crawlbeinspark med plate over til motstanderens side, hente EN (og bare EN) ring/leke, legge den på plata og svømme den over til egen side og legge den fra seg på kanten (IKKE kaste den langt inn). Dette pågår en gitt tid, f.eks 6 minutter. Når tiden er ute teller man opp hvilket lag som sitter igjen med flest gjenstander. Disse har da vunnet!</p> <p><i>Konkurransen gjentas etter en kort pause, for da er taperne sugne på revansje ☺!</i></p> <p>Konkurransen kan forgå langs kortsiden eller langsiden av bassenget. På kortsiden kan det imidlertid være litt urettferdig for det laget som må hente ringer på dypet, for de er litt vanskeligere å få tak i siden de ikke kan stå der.</p> <p>Note to self: Det er lurt å telle 1-2-1-2 etc. når elevene står der de står etter å ha svømt beinspark, for oftest er de svake nederst på grunna og de sterke øverst på dypet,</p>	

	<p>og da får man automatisk en fin fordeling mellom de sterke og de svake på de to lagene.</p> <p>Dykke/svømme under vann/stupe kråke 10-15 min.</p> <p>To og to sammen: Den ene står med bena fra hverandre, den andre svømmer gjennom. Bytte på.</p> <p>Etter en stund skal to og to par gå sammen slik at 3 elever står på rekke, og én svømmer gjennom beina til alle 3. Husk å slippe uuut luft!</p> <p>Til slutt: Hvem klarer å stupe kråke i vannet? Øve på dette.</p> <p>Frilek 5-10 min.</p>													
7	<p>Oppvarming 10 min.</p> <p><u>Snipp og Snapp:</u></p> <p>Elevene går sammen to og to og blir enige om hvem som er Snipp og hvem som er Snapp.</p> <p>Så stiller parene seg opp på midten av grunna med ansiktene mot hverandre:</p> <table><tr><td>Snipp</td><td>Snapp</td></tr><tr><td>Snipp</td><td>Snapp</td></tr><tr><td>Snipp</td><td>Snapp</td></tr><tr><td>Snipp</td><td>Snapp</td></tr><tr><td>Snipp</td><td>Snapp</td></tr><tr><td colspan="2">etc.</td></tr></table> <p>Når lærer roper ”SNAPP!” skal alle Snappene løpe/svømme raskest mulig til kanten uten å bli tatt på av Snipp. Gjenta flere ganger og bytte på å rope Snipp og Snapp. Legge inn en Snapp av og til ☺.</p> <p>Crawlbeinspark 5-10 min.</p> <p>Repetere crawlbeinspark fra sist. Elevene fordeler seg utover langsiden og svømmer med plate. Husk strake armer!</p> <p>Crawlarmtak og pusteteknikk 15-20 min.</p> <p>Elevene står fremoverbøyd i en halvsirkel, lærer viser, elevene gjentar. Vi står en stund med beina plantet i bunnen og øver, dette er vanskelig når det skal kombineres med beinsparkene.</p> <p>Deretter fordeler elevene seg langs langsiden og øver og øver og øver på dette.</p> <p>Hvile med sculling 2-3 min.</p> <p>Elevene legger seg på ryggen og bruker armene i små bevegelser slik at de så vidt kommer seg fremover.</p> <p>Hopping og stuping 10 min.</p> <p>Elevene fordeler seg langs kanten ut i fra hvor de tør å hoppe. Så spør vi; hvem kan:</p> <ul style="list-style-type: none">• Hoppe vanlig uti vannet?• Hoppe som en spiker?• Hoppe med armer og bein fra hverandre slik at hodet IKKE kommer under vann?• Hoppe og lande på rumpa (bomba)?• Hoppe som en klovn?• Rulle uti? (Eventuelt bruke plate.) <p>→ all denne hoppingen foregår på likt, lærer teller til 3 ☺.</p>	Snipp	Snapp	Snipp	Snapp	Snipp	Snapp	Snipp	Snapp	Snipp	Snapp	etc.		
Snipp	Snapp													
Snipp	Snapp													
Snipp	Snapp													
Snipp	Snapp													
Snipp	Snapp													
etc.														

	<p>Deretter er det fri hopping og stuping frem til frilek, men det skal hoppes, stupes og trikkes, ikke noe annet. Noen som tør militærstup?</p> <p>Frilek 5-10 min.</p>	
8	<p>Oppvarming 5 min. Hauk og due.</p> <p>Crawl armtak og pusteteknikk 5-10 min. Elevene står på grunna i en halvsirkel mens lærer repeterer crawlarmtak og pusteteknikk fra sist gang. Elevene øver på armtakene mens de står. Deretter svømme noen lengder for å øve på dette.</p> <p>Sirkel med aktiviteter/Rundløype 15 min.</p>	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 20%;">Rulle uti. De som ikke tør kan hoppe.</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40%;">Finne igjen retningen etter å ha rullet uti, og svømme rygg, valgfri teknikk. Bruk bare beina hvis det er vanskelig å få med armene.</div> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div>		
	<p>Rundløypa gjentas til lærer sier stopp.</p> <p>Dykking 10 min. Lærer forklarer/demonstrerer dykketeknikk:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ikke spark med beina i løse lufta når overkroppen er under vann, bortkastet energi! Prøv heller på å gli fremover, knekk i hofta og la tyngden av beina skyve deg ned til bunnen! Det er lurt å puste ut litt luft på vei ned. <p>Dykke etter ringer én og én, utfordre seg selv og stadig prøve på dypere vann ☺.</p> <p>Frilek 10-20 min. Ekstra lang frilek denne gangen med lov til å ta ut alle lekene som er i svømmehallen.</p>	<p>Fortelle om Skolesvømmen: http://skolesvommen.no/</p> <p>Alle som klarer 200m får svømmeknappen!</p> <p>Hvor langt/mange lengder er 200m?</p> <p>Viktig at vi øver på utholdenhet i svømmingen for å klare dette.</p>
9	<p>Oppvarming 5-10 min. Reven, andemor og andeungene Grupper med 4-5 elever hvor én er reven, én er andemor og resten er andungene. Andemor står først med alle andungene i rekke etter seg. Andungene henger fast rundt livet til den som er foran. Reven står rett foran andemor og skal prøve å komme seg forbi andemor for å ta på "stjerten" til den bakerste andungen. <u>Reven har ikke lov til å dykke under.</u></p>	

	<p>Andemor forsvarer ungeflokken sin ved å forflytte seg og bruke armene slik at reven ikke kommer forbi. Andungene må hele tiden holde fast og følge bevegelsene til andemor. Begrenset tidsperiode på 15 til 40 sekunder hvor lærer stopper leken. Alle flytter frem en plass slik at andemor blir reven, reven den bakerste andungen o.s.v.</p> <p>Sirkel med aktiviteter/Rundløype 15 min.</p> <p>Vi skal ha nesten den samme rundløypa som sist:</p>						
	<div><div>Rulle uti. De som ikke tør kan hoppe.</div><div>Finne igjen retningen etter å ha rullet uti, og svømme rygg, valgfri teknikk. Bruk bare beina hvis det er vanskelig å få med armene.</div><div><div>Svømme crawl, fokus på armer og puste-teknikk.</div><div></div><div>Ta en plate og svømme crawlbeinspark. Elever som ikke har svømming eller lærer må av og til gå tilbake med platene igjen.</div><div>Dykke (helst med hodet først) og plukke opp 3 ringe, holde opp ringene og rope HURRA☺! Kaste ringene uti igjen.</div><div>Svømme gjennom to "synkebøylor" eller rokkeringer med søkke som står i vannet. Note to self: Hvis det blir mye kø her lønner det seg å sette bøylene ved siden av hverandre, for da kan to svømme av gangen.</div></div></div> <tr><td></td><td><p>Rundløypa gjentas til lærer sier stopp.</p><p>Vannpolo og hopping 25 min.</p><p>Klassen deles i to.</p><p><u>Gruppe 1</u> spiller vannpolo i den ene enden av bassenget.</p><p><u>Gruppe 2</u> skal gjøre følgende øvelser i den andre enden:</p><ul style="list-style-type: none">• To og to elever går sammen. Den ene skal trå vannet og holde en rokkering, den andre skal hoppe nedi rokkeringen. Bytte på. NB! Presisere for elevene at det å holde rokkeringen også er en øvelse i å trå vannet. De skal ikke holde fast i kanten mens de holder rokkeringen.• Fortsatt to og to sammen: Den ene holder rokkeringen litt lenger ut, den andre hopper uti vannet og <u>kommer opp av rokkeringen</u>. Bytte på.• Mottak av ball mens man hopper. Den ene kaster ball, den andre skal hoppe og prøve å ta i mot ballen i svevet. Bytte på.<p>Gruppene bytter etter 12-13 minutter.</p><p><u>Fortelle at vi skal prøve å svømme 200m neste gang!</u></p><p>Frilek 5-10 min.</p></td><td></td></tr> <tr><td>10</td><td><p>HUSK Å TA UT BANETAUENE!</p><p>Oppvarming 5-10 min.</p><p>Epler og pærer med rumpa, brystet og nesa i bunnen. Svømme rolig to lengder langs langsiden av bassenget.</p><p>Utholdenhet/mengdesvømming 20-40 min.</p></td><td></td></tr>		<p>Rundløypa gjentas til lærer sier stopp.</p> <p>Vannpolo og hopping 25 min.</p> <p>Klassen deles i to.</p> <p><u>Gruppe 1</u> spiller vannpolo i den ene enden av bassenget.</p> <p><u>Gruppe 2</u> skal gjøre følgende øvelser i den andre enden:</p> <ul style="list-style-type: none">• To og to elever går sammen. Den ene skal trå vannet og holde en rokkering, den andre skal hoppe nedi rokkeringen. Bytte på. NB! Presisere for elevene at det å holde rokkeringen også er en øvelse i å trå vannet. De skal ikke holde fast i kanten mens de holder rokkeringen.• Fortsatt to og to sammen: Den ene holder rokkeringen litt lenger ut, den andre hopper uti vannet og <u>kommer opp av rokkeringen</u>. Bytte på.• Mottak av ball mens man hopper. Den ene kaster ball, den andre skal hoppe og prøve å ta i mot ballen i svevet. Bytte på. <p>Gruppene bytter etter 12-13 minutter.</p> <p><u>Fortelle at vi skal prøve å svømme 200m neste gang!</u></p> <p>Frilek 5-10 min.</p>		10	<p>HUSK Å TA UT BANETAUENE!</p> <p>Oppvarming 5-10 min.</p> <p>Epler og pærer med rumpa, brystet og nesa i bunnen. Svømme rolig to lengder langs langsiden av bassenget.</p> <p>Utholdenhet/mengdesvømming 20-40 min.</p>	
	<p>Rundløypa gjentas til lærer sier stopp.</p> <p>Vannpolo og hopping 25 min.</p> <p>Klassen deles i to.</p> <p><u>Gruppe 1</u> spiller vannpolo i den ene enden av bassenget.</p> <p><u>Gruppe 2</u> skal gjøre følgende øvelser i den andre enden:</p> <ul style="list-style-type: none">• To og to elever går sammen. Den ene skal trå vannet og holde en rokkering, den andre skal hoppe nedi rokkeringen. Bytte på. NB! Presisere for elevene at det å holde rokkeringen også er en øvelse i å trå vannet. De skal ikke holde fast i kanten mens de holder rokkeringen.• Fortsatt to og to sammen: Den ene holder rokkeringen litt lenger ut, den andre hopper uti vannet og <u>kommer opp av rokkeringen</u>. Bytte på.• Mottak av ball mens man hopper. Den ene kaster ball, den andre skal hoppe og prøve å ta i mot ballen i svevet. Bytte på. <p>Gruppene bytter etter 12-13 minutter.</p> <p><u>Fortelle at vi skal prøve å svømme 200m neste gang!</u></p> <p>Frilek 5-10 min.</p>						
10	<p>HUSK Å TA UT BANETAUENE!</p> <p>Oppvarming 5-10 min.</p> <p>Epler og pærer med rumpa, brystet og nesa i bunnen. Svømme rolig to lengder langs langsiden av bassenget.</p> <p>Utholdenhet/mengdesvømming 20-40 min.</p>						

	<p>Elevene skal svømme så langt som mulig uten stopp, helst prøve å greie 200m slik at de får svømmeknappen. Jfr. http://skolesvommen.no/</p> <p>De som tror de greier mer kan sikte seg inn på 500m-merket, og de som ikke klarer dette kan prøve seg på 100m-merket. TIPS til elevene: Hvis du klarer å svømme 100m men ikke lenger, ta deg en liten pause, og prøv å svømme 100m til! Det øker sjansen for at du klarer 200m sammenhengende neste gang. Vi skal gjenta dette senere, så dette er ikke siste sjanse for å ta merker. De som ikke klarer dette, svømmer enkelt-lengder for å øve seg + holde varmen.</p> <p><u>Presisere reglene for elevene:</u></p> <p>Ikke lov til å holde i kanten eller sette ned beina underveis! Svømmearten er imidlertid valgfri, og det er lov til å flyte for å hvile seg underveis.</p> <p>SVØM TIL HØYRE I BANEN! Da blir det nemlig plass til alle, og lettere for de raske å svømme forbi.</p> <p>Frilek resten av tiden ☺</p>	
11	<p>Oppvarming 10 min.</p> <p>Stiv heks!</p> <p>Husk at du må ha armene i været når du er tatt.</p> <p>Crawlsvømming 5-10 min.</p> <p>Vise/repetere crawlbeinspark og crawlarmtak med pusteteknikk. Elevene skal svømme crawl og øve seg videre på dette/finpusse teknikken i 5-10 min.</p> <p>Husk: Vi blir bare gode til å svømme hvis vi øver mye!</p> <p>Ryggcrawl 10-15 min.</p> <p>Først svømme noen lengder på ryggen med bare crawlbeinspark. Husk å strekke ut en arm når dere nærmer dere kanten slik at dere ikke slår hodet.</p> <p>Deretter demonstrere armtak. Elevene skal prøve seg på dette i 5-10 min. (Se an hvor slitne de blir ☺.)</p> <p>Øve på 3 viktige ting i vannet 10 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flyte, prøve å flyte i 3 min. • Trå vannet, prøve å trå vannet i 2 min. • Stasjonær sculling 2 min. <p>Frilek 15-20 min.</p>	<p>Sculling er en måte å svømme på der man kun beveger armene i små bevegelser.</p>
12	<p>Oppvarming 5 min.</p> <p>Epler og pærer med rumpa, ryggen og magen i bunnen. Husk å hoppe masse opp og ned mens dere synger verset! (Utrolig, de går aldri lei av denne ☺!)</p> <p>Spurte lengder/Intervalltrening 10 min.</p> <p>Klassen deles i 1'ere og 2'ere. 1'erne går i den ene enden av bassenget, 2'erne går i den andre enden av bassenget.</p> <p>1'erne starter, og svømmer bryst så fort de kan opp til 2'erne. Når nesten alle 1'erne har tatt i kanten, starter 2'erne og svømmer crawl så fort de kan til den andre enden. (Vi svømmer bryst "oppover" og crawl "nedover".)</p> <p>Når nesten alle 2'erne har tatt i kanten, starter 1'erne igjen. Slik holder vi på til alle har svømt 10 lengder.</p>	

	<p>Puuh, nå er alle gjennomvarme og klare for neste aktivitet:</p> <p>Lage et svømme/stupe/hoppe-show i vannet 30 min.</p> <p>Elevene deles inn i grupper med 3-5 elever i hver gruppe, som skal sette sammen et show de skal vise for de andre. De kan være stuping, hopping, dykking, synkronsvømming etc.</p> <p>Vær kreative, og husk at ikke alle trenger å gjøre alt likt. F.eks kan førstemann i rekka ta et militærstup, mens nestemann kan ta et splitthopp. Hvis det er én som ikke tør noe de andre skal gjøre, kan vedkommende f.eks stå i en pen/morsom positur mens de andre utfører akkurat det trikset.</p> <p>NB! Ikke legg inn lange sekvenser med svømming i showet deres, da tar det så lang tid å vise det frem, og de andre blir kalde mens de venter.</p> <p>Til slutt skal alle gruppene vise showene for de andre.</p> <p>Frilek 10-15 min.</p>																					
13	<p>Oppvarming 10 min.</p> <p>Hauk og due</p> <p>Hoveddel 40 min.</p> <p>Elevene deles i 4 grupper, de må huske gruppenummeret hele timen! Rulleringsplan:</p> <table><tr><td>Vannpolo høyre side på grunna</td><td>Vannpolo venstre side på grunna</td><td>Svømme ryggcrawl frem og tilbake midt på bassenget</td><td>To og to: Den ene kaster en ball som den andre skal hoppe og ta i mot i svevet før man plasker uti vannet.</td></tr><tr><td>gr. 1</td><td>gr. 2</td><td>gr. 3</td><td>gr. 4</td></tr><tr><td>gr. 4</td><td>gr. 1</td><td>gr. 2</td><td>gr. 3</td></tr><tr><td>gr. 3</td><td>gr. 4</td><td>gr. 1</td><td>gr. 2</td></tr><tr><td>gr. 2</td><td>gr. 3</td><td>gr. 4</td><td>gr. 1</td></tr></table> <p>Forventer ikke at elevene skal huske denne rulleringsplanen. Blåser i fløyta etter ca. 9 min, og roper opp hvilken gruppe som skal hvor.</p> <p>Frilek 5-10 min.</p>	Vannpolo høyre side på grunna	Vannpolo venstre side på grunna	Svømme ryggcrawl frem og tilbake midt på bassenget	To og to: Den ene kaster en ball som den andre skal hoppe og ta i mot i svevet før man plasker uti vannet.	gr. 1	gr. 2	gr. 3	gr. 4	gr. 4	gr. 1	gr. 2	gr. 3	gr. 3	gr. 4	gr. 1	gr. 2	gr. 2	gr. 3	gr. 4	gr. 1	
Vannpolo høyre side på grunna	Vannpolo venstre side på grunna	Svømme ryggcrawl frem og tilbake midt på bassenget	To og to: Den ene kaster en ball som den andre skal hoppe og ta i mot i svevet før man plasker uti vannet.																			
gr. 1	gr. 2	gr. 3	gr. 4																			
gr. 4	gr. 1	gr. 2	gr. 3																			
gr. 3	gr. 4	gr. 1	gr. 2																			
gr. 2	gr. 3	gr. 4	gr. 1																			
14	<p>Oppvarming 10 min.</p> <p>Snipp og Snapp! (Se time 7)</p> <p>Hoveddel, bryst + rygg + brystvendinger 30-40 min.</p> <p>Klassen deles i 1'ere og 2'ere. 1'erne går i den ene enden av bassenget, 2'erne går i den andre enden av bassenget.</p> <p>Vi skal svømme bryst + rygg, til sammen 12 lengder (antall lengder kan justeres i forhold til hvor lang frilek man ønsker til slutt).</p> <p>1'erne starter, og svømmer bryst opp til 2'erne. Når nesten alle 1'erne har tatt i kanten, starter 2'erne og svømmer rygg til den andre enden. (Vi svømmer bryst ”oppover” og rygg ”nedover”.)</p>																					

	<p>Når nesten alle 2'erne har tatt i kanten, starter 1'erne igjen. Slik holder vi på til alle har svømt 12 lengder.</p> <p>Vise brystvendinger, elevene øver på dette.</p> <p>Frilek 5-10 min.</p>	
15	<p><i>HUSK Å TA UT BANETAUENE!</i></p> <p>Oppvarming 5-10 min. Epler og pærer med rumpa, brystet og nesa i bunnen. Svømme rolig to lengder langs langsiden av bassenget.</p> <p>Utholdenhet/mengdesvømming 20-40 min. Elevene skal svømme så langt som mulig uten stopp, helst prøve å greie 200m slik at de får svømmeknappen. Jfr. http://skolesvommen.no/</p> <p>”Krav” til elevene: De som klarte 100m sist, bør prøve på 200m! De som klarte 200m sist, bør prøve på 500m! De som klarte 500m sist, bør prøve på 1000m...! Alle må prøve å presse seg selv litt 😊!</p> <p>TIPS til elevene: Hvis du ikke orker mer, ta deg en pause og prøv videre etter pausen. Dette øker utholdenheten din!</p> <p><u>Repetere reglene for elevene:</u> Ikke lov til å holde i kanten eller sette ned beina underveis! Svømmearten er imidlertid valgfri, og det er lov til å flyte for å hvile seg underveis.</p> <p>SVØM TIL HØYRE I BANEN! Da blir det nemlig plass til alle, og lettere for de raske å svømme forbi. De som ikke klarer dette, svømmer enkelt-lengder for å øve seg + holde varmen.</p> <p>Frilek resten av tiden 😊</p>	
16	<p>Oppvarming 10 min. Sisten: Man er fri når man flyter. Hvis man blir tatt må man gå opp på land og ta tre klovnehopp uti, så er man fri igjen.</p> <p>Livredning 20-30 min. Elevene går sammen to og to.</p> <p>Livredningshopp: Den ene ligger i vannet og drukner litt, den andre skal hoppe uti og redde denne. Prøve å lande i vannet slik at hodet er over vann og man ikke mister den man skal redde ut av syne. Beina godt fra hverandre, lett foroverbøyd kropp.</p> <p>Ilandføring: Vise teknikker for ilandføring, elevene prøver på hverandre. Skal ilandføre hverandre minst én bassenglengde.</p> <p>Redde hverandre på 4 måter:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forlenget arm, strekke ut en gjenstand, dra personen inn til land. Pass på å holde godt fast i gjenstanden så du ikke selv blir dratt ut i vannet! • Hoppe med forlenget arm. Hoppe uti, svømme bort til den druknede og rekke denne flyte-gjenstanden. La personen holde i tingen og dra/svøm personen inn til land. 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Hoppe uti, svømme bort til personen, ilandføre personen. • Noen ganger kan den i vannet ha panikk, og det er fare for at du kan bli dratt under. Hopp uti, svøm mot personen. Når du nærmer deg dykker du under og kommer opp bak personen. Ilandfør. <p>Dykke ned så dypt man greier og ta opp en litt tyngre gjenstand fra bunnen. Frilek resten av tiden.</p>	
17	Frilek hele timen siden det er siste gang ☺	

Note to self; info og lure ting:

- ”**Sculling** er en måte å **svømme** på der man kun beveger armene i små bevegelser.”
- Sisten i forskjellige varianter:
 - Fri når man er under vann
 - Fri når man flyter
 - Dykke etter X antall ringer, stupe kråke i vannet, hoppe som en klovn etc. som ”straff” når man er tatt.
- Når det nærmer seg jul: ”Så går vi rundt om en enebærbusk” og andre julesanger i vannet
- <http://skolesvømmen.no/%C3%B8velser/videos/>

Ting vi ikke rakk:

- Svømme med klær
- Vannpolo på dypet (ev. frivillig, ikke sikkert alle hadde greid det)
- Lære om vinkler i vannet: Hoppe og rotere om den vertikale aksen (ikke salto), rotere 90°, 180°, 270°, 360°, 540° osv.