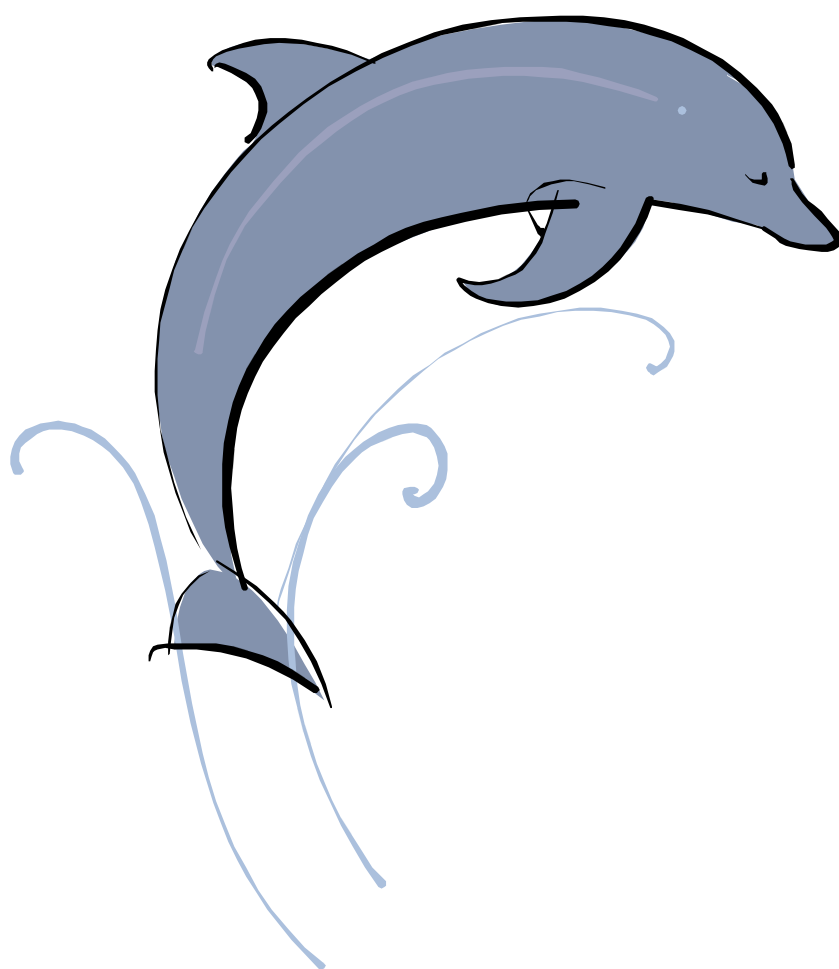


**UNDERVISNINGSMATERIALE  
TIL DELFINERNE  
(stor bassin - dyb ende)**



**TILHØRER:**

**BJERRE HERREDS  
SVØMMEKLUB**



# Bjerre Herreds Svømmeklub

Svømmeskolen

## **LEKTIONSPLANER FOR :**

**”Skrubtudserne” – mellemste bassin**  
(bronze coin)

**”Krabberne” – stor bassin – lav ende”**  
(sølv coin)

**”Delfinerne” – stor bassin – dyb ende**  
(guld coin)

**”Sharks” – stor bassin**  
(udtagelse til holdet)

**Bestyrelsen ønskede ”Rød tråd” i undervisningen i BHS – her er resultatet, som vi dog alle bør bidrage til at tilrette hen ad vejen.**

**Dette materiale er inspirationsmateriale!**

***HUSK ... Hvis du mener du er færdiguddannet er du mere færdig end du er uddannet.***

**Evt. rettelser eller kommentarer til Rød Tråd Gruppen og materialet bedes rettet til:**

**JAN LØTH – 28 83 70 40**

**Der er lavet 5 mapper til hvert hold:**

- **3 mapper i depotrummet med redskaber**
- **2 mapper på kontoret**

**Materialet er på BHS interne hjemmeside, så man kan forberede sig hjemmefra:**

**[www.bhsklub.dk/intern](http://www.bhsklub.dk/intern)**

**/BHS april 2010**

Undervisningsmaterialet bygger overordnet på ideer, øvelser og overvejelser fra Dansk Svømmeunions bog "Moderne Svømning".

Materialet er lånt med tilladelse fra Dansk Svømmeunion og forfatterne til "Moderne Svømning".

Tilrettelæggelse : Dag Stormark / Aalborg Svømmeklub

# Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 1 af 41.</b> <b>Kalenderuge: 32</b>		<b>Vanddybde: Dybt</b>
<b>Formål / Tema:</b>	Balance i form af flydning Vejrtrækning, særligt udånding Bevægelse som fremdrift med arme og ben		
<b>Redskaber:</b>	Kæmpeplader		
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Balance</b>	40	Flyde som en bold	6 / 9
<b>Vejrtrækning</b>	30	Aftensmad under vand	6 / 15
<b>Balance</b>	39	Blæksprutteflydning	6 / 21
<b>Bevægelse</b>	58	Parsvømning	6 / 27
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30
<b>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</b>			

**Aktivitetsnummer 40**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Flyde som en bold</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Svømmeren bøjer sig sammen med håndfatning omkring knæene og får form som en bold. Den anden Svømmer dribler forsigtig med bolden ved at trykke svømmeren ned under vandet og give slip igen
<b>Fokus</b>	Balance, opretholde statisk balance under flydning. Gentagelse
<b>Svømmere</b>	Parvis
<b>Redskaber</b>	-
<b>Rum</b>	Ude i bassinet på brystdybt vand
<b>Tid</b>	Skift efter 1 – 2 minutter
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	Det er vigtig at holde øje med, hvornår bolden har behov for at få luft. Svømmerne aftaler parvis et signal
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Rygliggende eller sideliggende Svømmeren flyder med en mindre bold i hænderne To Svømmere dribler "bolden" til hinanden

**Aktivitetsnummer 30**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Aftensmad under vand</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	To Svømmere ligger på en kæmpeplade med hovedet i vandet og kigger på hinanden Svømmerne råber, med munden under vandoverfladen, hvad de fik at spise i går
<b>Fokus</b>	Vejrtrækning, udånding. Gentagelse
<b>Svømmere</b>	Sammen to og to
<b>Redskaber</b>	Kæmpeplade
<b>Rum</b>	-
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	Kæmpepladen må ikke være tæt på kanten
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Svømmerne skal puste så kraftigt under vandet, at hele hovedet omgives af bobler Efter at have pustet skal svømmerne vende sig til den modsatte side af kæmpepladen og puste igen Efter af have pustet skal svømmerne rulle en omgang på pladen og puste igen. Når svømmeren når til enden af pladen ruller han i vandet og begynder forfra

**Aktivitetsnummer 39**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Blækspruteflydning</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Svømmeren ligger på ryggen med armene ud til siden og flyder i rygliggende stilling med forskellige arm- og benstillinger. Underviseren eller hjælperen kan være i vandet for at hjælpe svømmeren med at komme op at flyde
<b>Fokus</b>	Balance, opretholde statisk balance under flydning. Eksperiment
<b>Svømmere</b>	1
<b>Redskaber</b>	-
<b>Rum</b>	Ude i bassinet på brystdybt vand
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	God afstand mellem svømmerne
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Maveliggende eller sideliggende Med flyderedskab, fx en bold eller en svømmeplade Efter 10 sekunder skal svømmeren dykke ned på bunden og tilbage til overfladen og indtage en ny stilling

**Aktivitetsnummer 58**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Parsvømning</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Svømmerne svømmer med hinanden i hånden og skal skabe fremdrift med såvel arme som ben
<b>Fokus</b>	Bevægelse, skabe fremdrift med sammensatte bevægelser. Gentagelse
<b>Svømmere</b>	Parvis, 2 +
<b>Redskaber</b>	-
<b>Rum</b>	-
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Svømmerne ligger skiftevis på ryggen og maven Den ene svømmer ligger på maven og den anden på ryggen Svømmerne skal holde et lille flydende redskab mellem sig, fx en bold eller en plade

## Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 2 af 41.</b>  <b>Kalenderuge: 33</b>		<b>Vanddybde: Dybt</b>
<b>Formål / Tema:</b>	Alle fire grundfærdigheder		
<b>Redskaber:</b>	Kegler		
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Elementskifte</b>	6	Rotator	6 / 9
<b>Vejrtrækning</b>	28	Vandfald	6 / 15
<b>Balance</b>	52	Cowboy og indianer	6 / 21
<b>Bevægelse</b>	57	Dobbeldelfin	6 / 27
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30
<b>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</b>			



**Aktivetsnummer 6**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Rotator</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Svømmeren står ved kanten og springer i vandet. Svømmeren skal rotere om forskellige akser i springene
<b>Fokus</b>	Elementskifte fra land til vand. Eksperiment
<b>Svømmere</b>	1+
<b>Redskaber</b>	-
<b>Rum</b>	Variierende afsæthøjde og vanddybde
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	Når der skal roteres om tværaksen og sagitalaksen skal vanddybden være mindst 1,8 meter
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Rotere med redskab, fx en bold Parvis synkronspring. Svømmerne aftaler inden springet, hvordan de vil springe Underviseren kommer med forslag for at få svømmerne til at rotere om alle akser Springe fra vippen

**Aktivetsnummer 28**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Vandfald</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	En række af svømmerne står på land med kegler fyldt med vand. På skift svømmer en af svømmerne på ryggen forbi rækken, mens vejret holdes. De andre hælder vand i hovedet på svømmeren
<b>Fokus</b>	Vejrtrækning, vejrholdning med hovedet i vandoverfladen. Gentagelse
<b>Svømmere</b>	10+
<b>Redskaber</b>	Kegler
<b>Rum</b>	Ved kanten
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	Hvis svømmeren holder en hånd foran ansigtet skal alle stoppe med at hælde vand Svømmerne må ikke slynge vandet af sted, men kun hælde Svømmerne må aldrig slippe keglen
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Der svømmes på forskellige måder på maven, ryggen eller siden Svømmeren har hovedet på en plade Svømmeren skal igennem en 10 meter minibane lavet af redskaber Fokus kan ændres, så indånding og udånding tages med i aktiviteten Aktiviteten kan foregå med alle svømmere i vandet, så de enten står på bunden eller træder vande, mens de sprøjter på den der svømmer forbi

**Aktivetsnummer 52**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Cowboy og indianer</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Parvis skiftes man til at være cowboy eller indianer. Indianeren sætter af fra bassinvæggen som en pil og skal forsøge at skyde cowboyen, som placerer sig ude i bassinet cirka 5 meter fra indianeren. Når cowboyen er ramt byttes.
<b>Fokus</b>	Balance, opretholde dynamisk balance under glidning. Gentagelse
<b>Svømmere</b>	Parvis
<b>Redskaber</b>	-
<b>Rum</b>	Bassinvæg ud i bassinet på brystdybt vand
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	Indianeren skal lave en forlæns kolbøtte, når pilen har ramt
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Holdet deles i to grupper og indianeren skal ramme en tilfældig cowboy ude i bassinet Afsættet foretages fra bunden Svømmerne skal medbringe et flydende eller synkende redskab

**Aktivetsnummer 57**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Dobbelt delfin</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	To Svømmere imiterer forskellige dyr som lever i vandet. Parret skal i fællesskab skabe fremdrift som dyret
<b>Fokus</b>	Bevægelse, skabe fremdrift med sammensatte bevægelser. Eksperiment
<b>Svømmere</b>	Parvis, 2+
<b>Redskaber</b>	-
<b>Rum</b>	-
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Svømmerne skal imitere landdyr, der er røget i vandet Svømmerne skal bruge mindst to forskellige redskaber. Disse kan enten være med til at ligne dyret eller bruges som hjælpemiddel Underviseren udvælger en imitation. Alle par laver den samme imitation som fangeleg

# Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 3 af 41.</b>  <b>Kalenderuge: 33</b>	<b>Vanddybde: Dybt</b>	
<b>Formål / Tema:</b>	Alle fire grundfærdigheder		
<b>Redskaber:</b>	Kegler		
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Elementskifte</b>	5	Hovedspring	6 / 9
<b>Vejrtrækning</b>	35	Stå på hænder på bunden	6 / 15
<b>Balance</b>	58	Parsvømning	6 / 21
<b>Bevægelse</b>	56	Vandtrædning	6 / 27
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30
<p><b>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</b></p>			

**Aktivetsnummer 5**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Hovedspring</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Svømmeren sidder på hug på bassinkanten og holder armene frem foran sig. En anden svømmer hjælper ved at holde om første svømmers hofte. Svømmeren glider forsigtigt i vandet, mens hjælperen støtter
<b>Fokus</b>	Elementskifte fra land til vand. Gentagelse
<b>Svømmere</b>	2
<b>Redskaber</b>	-
<b>Rum</b>	Bassinkant, vanddybde 1,8 meter
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Svømmeren står med let bøjede knæ og uden hjælper Svømmeren laver samtidig armsving Svømmeren springer over et redskab, fx en vandstråle

**Aktivetsnummer 35**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Stå på hænder på bunden</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	To og to sammen. Den ene dykker ned til bunden og står på hænder. Den anden støtter
<b>Fokus</b>	Vejrtrækning, vejrholdning med hovedet under vand. Gentagelse
<b>Svømmere</b>	Parvis, 2 +
<b>Redskaber</b>	-
<b>Rum</b>	Brystdybt vand
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Hoppe på hænder mens hjælperen fortsat støtter Stå på hænder uden hjælp Med forskellige benstillinger i vandoverfladen Gå på hænder

**Aktivetsnummer 58**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Parsvømning</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Svømmerne svømmer med hinanden i hånden og skal skabe fremdrift med såvel arme som ben
<b>Fokus</b>	Bevægelse, skabe fremdrift med sammensatte bevægelser. Gentagelse
<b>Svømmere</b>	Parvis, 2 +
<b>Redskaber</b>	-
<b>Rum</b>	-
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Svømmerne ligger skiftevis på ryggen og maven Den ene svømmer ligger på maven og den anden på ryggen Svømmerne skal holde et lille flydende redskab mellem sig, fx en bold eller en plade

**Aktivetsnummer 56**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Vandtrædning</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Svømmerne skal stå overfor hinanden i vandet. Den ene skal følge den andens bevægelser: op, ned, sidelæns, forlæns, baglæns
<b>Fokus</b>	Bevægelse, skabe fremdrift med sammensatte bevægelser. Gentagelse
<b>Svømmere</b>	2+
<b>Redskaber</b>	-
<b>Rum</b>	Dybt vand
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Svømmerne skal tæt rundt om en svømmeplade, der ligger i vandet Når den ene svømmer rækker en hånd op af vandet, skal den anden dykke under og svømmerne bytter herefter roller Svømmerne skal holde hinanden i hånden med en udstrakt arm. Flere par kobler sig på, så der til sidst skabes en karrusel

# Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 4 af 41.</b>  <b>Kalenderuge: 35</b>		<b>Vanddybde: Dybt</b>
<b>Formål / Tema:</b>	Spring med udfordring, vejrtrækning og bevægelser (fremdrift).		
<b>Redskaber:</b>	Kegler og kæmpeplader.		
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Elementskifte</b>	6	Rotator	6 / 9
<b>Vejrtrækning</b>	28	Vandfald	6 / 15
<b>Varierende Eksperiment</b>	70	Akrobatik i oprørt vand	6 / 21
<b>Bevægelse</b>	57	Dobbeltdelfin	6 / 27
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30
<p><b>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</b></p>			

**Aktivetsnummer 6**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Rotator</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Svømmeren står ved kanten og springer i vandet. Svømmeren skal rotere om forskellige akser i springene
<b>Fokus</b>	Elementskifte fra land til vand. Eksperiment
<b>Svømmere</b>	1+
<b>Redskaber</b>	-
<b>Rum</b>	Variierende afsæthøjde og vanddybde
<b>Regler</b>	Når der skal roteres om tværaksen og sagitalaksen skal vanddybden være mindst 1,8 meter
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Rotere med redskab, fx en bold Parvis synkronspring. Svømmerne aftaler inden springet, hvordan de vil springe Underviseren kommer med forslag for at få svømmerne til at rotere om alle akser Springe fra vippen

**Aktivetsnummer 28**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Vandfald</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	En række af svømmerne står på land med kegler fyldt med vand. På skift svømmer en af svømmerne på ryggen forbi rækken, mens vejret holdes. De andre hælder vand i hovedet på svømmeren
<b>Fokus</b>	Vejrtrækning, vejrholdning med hovedet i vandoverfladen. Gentagelse
<b>Svømmere</b>	10 +
<b>Redskaber</b>	Kegler
<b>Rum</b>	Ved kanten
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	Hvis svømmeren holder en hånd foran ansigtet skal alle stoppe med at hælde vand Svømmerne må ikke slynge vandet af sted, men kun hælde Svømmerne må aldrig slippe keglen
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Der svømmes på forskellige måder på maven, ryggen eller siden Svømmeren har hovedet på en plade Svømmeren skal igennem en 10 meter minibane lavet af redskaber Fokus kan ændres, så indånding og udånding tages med i aktiviteten Aktiviteten kan foregå med alle svømmere i vandet, så de enten står på bunden eller træder vande, mens de sprøjter på den der svømmer forbi

**Aktivetsnummer 70**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Akrobatik i oprørt vand</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Svømmerne deles i mindre hold á 3 -5. Hvert hold får en kæmpeplade, hvor svømmerne på skift får et minut, hvor de stående skal holde sig på pladen, mens de andre sætter pladen i bevægelse enten fremad, bagud, til siden eller ved at dreje pladen rundt
<b>Fokus</b>	Variierende. Eksperiment
<b>Svømmere</b>	3 +
<b>Redskaber</b>	Kæmpeplade
<b>Rum</b>	Ude i bassinet på dybt vand
<b>Tid</b>	1 minut
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	Måtterne skal placeres med god afstand fra kanten og de øvrige hold. Svømmerne skal passe på ikke at ramme hinanden
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Svømmerne skal lave forskellige akrobatiske figurer Som konkurrence hvor holdene hurtigst muligt transporterer en svømmer i en bestemt balance. Mistes balancen skal svømmeren op og finde balancen igen inde der kan fortsættes Hvem kan lave den flotteste eller mest vovede akrobatik med en, to og tre svømmere

**Aktivetsnummer 57**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Dobbeldelfin</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	To svømmere imiterer forskellige dyr som lever i vandet. Parret skal i fællesskab skabe fremdrift som dyret
<b>Fokus</b>	Bevægelse, skabe fremdrift med sammensatte bevægelser. Eksperiment
<b>Svømmere</b>	Parvis, 2 +
<b>Redskaber</b>	-
<b>Rum</b>	-
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Svømmerne skal imitere landdyr, der er røget i vandet Svømmerne skal bruge mindst to forskellige redskaber. Disse kan enten være med til at ligne dyret eller bruges som hjælpemiddel Underviseren udvælger en imitation. Alle par laver den samme imitation som fangeleg

# Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 5 af 41.</b>  <b>Kalenderuge: 36</b>	<b>Vanddybde: Dybt</b>	
<b>Formål / Tema:</b>	Alle fire grundbevægelser.		
<b>Redskaber:</b>	Kæmpeplader og bilslanger		
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Elementskifte</b>	13	Kæmpepladehop	6 / 9
<b>Vejrtrækning</b>	26	Sæler i åndehul	6 / 15
<b>Balance</b>	39	Blæksprutteflydning	6 / 21
<b>Bevægelse</b>	56	Vandtrædning	6 / 27
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30
<b>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</b>			

**Aktivitetsnummer 13**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Kæmpepladehop</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	De to hold har hver sin kæmpeplade som svømmerne skiftevis skal springe fra. Det hold der laver flest spring har vundet
<b>Fokus</b>	Elementskifte, redskab til vand. Konkurrence
<b>Svømmere</b>	To hold
<b>Redskaber</b>	To kæmpeplader
<b>Rum</b>	Vanddybde 1,8 meter
<b>Tid</b>	Varighed 2 minutter
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	Kæmpepladen skal være mindst 2 meter fra kanten. Desuden skal der tages hensyn til andre svømmere
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Den samme svømmer skal hele tiden finde nye måder at komme i vandet på fra kæmpepladen Svømmerne skal parvis holde hinanden i hånden når der springes

**Aktivitetsnummer 26**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Sæler i åndehuller</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Svømmerne går rundt mellem en masse bilslanger. De må lave indånding og udånding når de er i bilslangerne, og udenfor bilslangerne skal de holde vejret
<b>Fokus</b>	Vejrtrækning, vejrholdning. Gentagelse
<b>Svømmere</b>	1 +
<b>Redskaber</b>	Bilslanger
<b>Rum</b>	Brystdybt vand
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Nogle svømmere er isbjørne. De kan fange sælerne når de står i bilslangerne. Isbjørnene kan evt. være på kæmpeplader i vandet Rummet varieres til dybt vand, så sælerne svømmer i stedet for at gå rundt (kan også indføres på lavt vand) Inden en bilslange forlades skal svømmeren igennem den

**Aktivitetsnummer 39**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Blæksprutteflydning</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Svømmeren ligger på ryggen med armene ud til siden og flyder i rygliggende stilling med forskellige arm- og benstillinger. Underviseren eller hjælperen kan være i vandet for at hjælpe svømmeren med at komme op at flyde
<b>Fokus</b>	Balance, opretholde statisk balance under flydning. Eksperiment
<b>Svømmere</b>	1
<b>Redskaber</b>	-
<b>Rum</b>	Ude i bassinet på brystdybt vand
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	God afstand mellem svømmerne
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Maveliggende eller sideliggende Med flyderedskab, fx en bold eller en svømmeplade Efter 10 sekunder skal svømmeren dykke ned på bunden og tilbage til overfladen og indtage en ny stilling

**Aktivitetsnummer 56**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Vandtrædning</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Svømmerne skal stå overfor hinanden i vandet. Den ene skal følge den andens bevægelser: op, ned, sidelæns, forlæns, baglæns
<b>Fokus</b>	Bevægelse, skabe fremdrift med sammensatte bevægelser. Gentagelse
<b>Svømmere</b>	2+
<b>Redskaber</b>	-
<b>Rum</b>	Dybt vand
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Svømmerne skal stå tæt rundt om en svømmeplade, der ligger i vandet Når den ene svømmer rækker en hånd op af vandet, skal den anden dykke under og svømmerne bytter herefter roller Svømmerne skal holde hinanden i hånden med en udstrakt arm. Flere par kobler sig på, så der til sidst skabes en karrusel

# Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 6 af 41.</b>  <b>Kalenderuge: 37</b>	<b>Vanddybde: Dybt</b>	
<b>Formål / Tema:</b>	Aktivitetsuge		
<b>Redskaber:</b>			
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Elementskifte</b>			6 / 9
<b>Vejrtrækning</b>			6 / 15
<b>Balance</b>			6 / 21
<b>Bevægelse</b>			6 / 27
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30
<p><b>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</b></p>			



# **Aktivetsuge**

## Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 7 af 41.</b>  <b>Kalenderuge: 38</b>	<b>Vanddybde: Dybt</b>	
<b>Formål / Tema:</b>	Alle fire grundbevægelser		
<b>Redskaber:</b>	Kæmpeplader, rullemåtter, surfplader, vipperedskaber, runde kæmpeplader		
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Elementskifte</b>	16	Vandet er giftigt	6 / 9
<b>Vejrtrækning</b>	35	Stå på hænder på bunden (eller på plade på dybt vand)	6 / 15
<b>Balance</b>	52	Cowboy og indianer	6 / 21
<b>Bevægelse</b>	54	Skod	6 / 27
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30
<b>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</b>			

**Aktivetsnummer 16**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Vandet er giftigt</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Svømmere skal hoppe, springe, kravle eller lignende fra redskab til redskab uden at få kroppen under vand
<b>Fokus</b>	Elementskifte, redskab i vand til redskab i vand. Eksperiment
<b>Svømmere</b>	1 +
<b>Redskaber</b>	Kæmpeplader, huse, rullemåtter, surfplader, runde kæmpeplader, vipperedskaber
<b>Rum</b>	Afgrænset af banetove, 10 x 10 meter, vanddybde 1,8 meter
<b>Tid</b>	Hvert 10. sekund skal der skiftes redskab
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	Redskaberne skal af sikkerhedsmæssige årsager holdes i passende afstand fra kanten
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Som fangeleg hvor svømmere må hjælpe ved at skubbe redskaberne til hinanden Parvis Springe på forskellige måder og forestille forskellige figurer

**Aktivetsnummer 35**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Stå på hænder på bunden</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	To og to sammen. Den ene dykker ned til bunden og står på hænder. Den anden støtter
<b>Fokus</b>	Vejrtrækning, vejrholdning med hovedet under vand. Gentagelse
<b>Svømmere</b>	Parvis, 2 +
<b>Redskaber</b>	-
<b>Rum</b>	Brystdybt vand
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Hoppe på hænder mens hjælperen fortsat støtter Stå på hænder uden hjælp Med forskellige benstillinger i vandoverfladen Gå på hænder

**Aktivetsnummer 52**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Cowboy og indianer</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Parvis skiftes man til at være cowboy eller indianer. Indianeren sætter af fra bassinvæggen som en pil og skal forsøge at skyde cowboyn, som placerer sig ude i bassinet cirka 5 meter fra indianeren. Når cowboyn er ramt byttes.
<b>Fokus</b>	Balance, opretholde dynamisk balance under glidning. Gentagelse
<b>Svømmere</b>	Parvis
<b>Redskaber</b>	-
<b>Rum</b>	Bassinvæg ude i bassinet på brystdybt vand
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	Indianeren skal lave en forlæns kolbøtte, når pilen har ramt
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Holdet deles i to grupper og indianeren skal ramme en tilfældig cowboy ude i bassinet Afsættet foretages fra bunden Svømmere skal medbringe et flydende eller synkende redskab

**Aktivetsnummer 54**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Skod</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Svømmeren skaber fremdrift ved at skodde på forskellige måder, fx med hænderne over hovedet, i skulderhøjde eller ved hoften
<b>Fokus</b>	Bevægelse, skabe fremdrift ved bevægelse med armene. Eksperiment
<b>Svømmere</b>	1 +
<b>Redskaber</b>	-
<b>Rum</b>	-
<b>Tid</b>	Starte i slowmotion og langsomt øge hastigheden til maksimum. Herefter skal hastigheden aftage for at slutte med slowmotion
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Svømmeren kan ligge på maven, siden eller ryggen Skodde i forskellige retninger Svømmeren skal skubbe et flydende redskab foran sig

## Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 8 af 41.</b> <b>Kalenderuge: 39</b>	<b>Vanddybde: Dybt</b>	
<b>Formål / Tema:</b>	Alle fire grundbevægelser		
<b>Redskaber:</b>	Kæmpeplade, bilslinger, hulahopringe		
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Elementskifte</b>	20	Gå i land	6 / 9
<b>Vejrtrækning</b>	26	Sæler i åndehul	6 / 15
<b>Balance</b>	51	Hulahopstafet	6 / 21
<b>Bevægelse</b>	60	Metronomben	6 / 27
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30
<b>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</b>			

**Aktivetsnummer 20**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Gå i land</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Svømmeren går på en kæmpeplade og ind til kanten, hvor en anden svømmer tager imod
<b>Fokus</b>	Elementskifte, redskab til land. Gentagelse
<b>Svømmere</b>	1 +
<b>Redskaber</b>	Kæmpeplade
<b>Rum</b>	-
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	Underviseren skal sikre at pladen ikke glider væk under svømmeren
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Svømmer kravler i land Svømmeren kravler ind fra traktorslange eller andet større redskab Svømmeren kravler i land fra båd, kano eller lignende

**Aktivetsnummer 26**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Sæler i åndehuller</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Svømmerne går rundt mellem en masse bilslanger. De må lave indånding og udånding når de er i bilslangerne, og udenfor bilslangerne skal de holde vejret
<b>Fokus</b>	Vejtrækning, vejrholdning. Gentagelse
<b>Svømmere</b>	1 +
<b>Redskaber</b>	Bilslanger
<b>Rum</b>	Brystdybt vand
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Nogle Svømmere er isbjørne. De kan fange sælerne når de står i bilslangerne. Isbjørnene kan evt. være på kæmpeplader i vandet. Rummet varieres til dybt vand, så sælerne svømmer i stedet for at gå rundt (kan også indføres på lavt vand) Inden en bilslange forlades skal svømmeren igennem den

**Aktivetsnummer 51**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Hulahopstafet</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Hulahopringe placeres med en halv meters afstand på en række. Svømmerne sætter af fra bassinvæggen og glider gennem ringene under vandoverfladen. Holdene får point for det antal ringe, de når igennem
<b>Fokus</b>	Balance, opretholde dynamisk balance under glidning. Konkurrence
<b>Svømmere</b>	4 +, gruppevis
<b>Redskaber</b>	Hulahopringe
<b>Rum</b>	Bassinlængde på tværs på brystdybt vand
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	I stedet for afsæt skubber de andre svømmeren frem Hulahopringe placeres forskudt og de andre må føre svømmeren rundt Svømmeren skal transportere et flyderedskab

**Aktivetsnummer 60**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Metronomben</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Svømmerne ligger på maven med armene langs siden og roterer om længdeaksen fra side til side
<b>Fokus</b>	Bevægelse, skabe rotation ved bevægelser med benene. Gentagelse
<b>Svømmere</b>	1 +
<b>Redskaber</b>	-
<b>Rum</b>	-
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	Rotationen vokser hele tiden i størrelse, så svømmeren til sidst vender om på ryggen og starter forfra
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Efter at have roteret 3 gange fra side til side skal svømmeren rotere en gang om tværaksen stadig kun ved hjælp af benspark Svømmeren roterer om en elefantsnabel Svømmeren spiller trækbasun imens

## Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 9 af 41.</b>  <b>Kalenderuge: 40</b>	<b>Vanddybde: Dybt</b>	
<b>Formål / Tema:</b>	Alle fire grundfærdigheder		
<b>Redskaber:</b>			
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Elementskifte</b>	2	Springshow	6 / 9
<b>Vejrtrækning</b>	34	Ringstafet	6 / 15
<b>Balance</b>	40	Flyde som en bold	6 / 21
<b>Bevægelse</b>	65	Kapsejlads	6 / 27
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30
<b>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</b>			

**Aktivetsnummer 2**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Springshow</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Svømmerne springer på benene fra kanten på forskellige måder
<b>Fokus</b>	Elementskifte fra land til vand. Eksperiment
<b>Svømmere</b>	1 +
<b>Redskaber</b>	-
<b>Rum</b>	Ved bassinkanten på brystdybt vand
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	Svømmeren må kun hoppe på benene og skal holde god afstand til sidemanden
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Springe hen over et redskab, fx vandstråle eller elefantsnabel Gribe redskab i luften, fx en bold Springe parvis med hinanden i hænderne Dominospring, en ad gangen hurtigt efter hinanden

**Aktivetsnummer 34**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Ringstafet</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Svømmerne inddeles i grupper. De skal aflevere en dykkerring til hinanden under vandet og derved transportere ringen frem og tilbage i bassinet. Det hold der kommer først vinder
<b>Fokus</b>	Vejrtrækning, vejrholdning med hovedet under vand. Konkurrence
<b>Svømmere</b>	Gruppevis, 6 +
<b>Redskaber</b>	Dykkerringe
<b>Rum</b>	Brustdybt vand eller dybere
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Svømmerne skal under en kæmpeplade inden de aflevere dykkerringen Aflevere dykkerringen med fødderne Når alle har været igennem, skal ringen transporteres tilbage, mens alle holder i den

**Aktivetsnummer 40**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Flyde som en bold</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Svømmeren bøjer sig sammen med håndfatning omkring knæene og får form som en bold. Den anden Svømmer dribler forsigtig med bolden ved at trykke svømmeren ned under vandet og give slip igen
<b>Fokus</b>	Balance, opretholde statisk balance under flydning. Gentagelse
<b>Svømmere</b>	Parvis
<b>Redskaber</b>	-
<b>Rum</b>	Ude i bassinet på brystdybt vand
<b>Tid</b>	Skift efter 1 – 2 minutter
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	Det er vigtigt at holde øje med, hvornår bolden har behov for at få luft. Svømmerne aftaler parvis et signal
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Rygliggende eller sideliggende Svømmeren flyder med en mindre bold i hænderne To svømmere dribler "bolden" til hinanden

**Aktivetsnummer 65**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Kapsejlads</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Fire hold af tre svømmere dyster i kapsejlads. En svømmer fra hvert hold skal sidde eller ligge på en surfplade og skabe fremdrift. Når den første svømmer har tilbagelagt distancen skiftet til den næste
<b>Fokus</b>	Bevægelse. Konkurrence
<b>Svømmere</b>	12
<b>Redskaber</b>	4 surfplader
<b>Rum</b>	På tværs af bassinet
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	Svømmeren skal skifte stilling på pladen halvvejs
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Holdsejlads hvor holdet transporterer en af svømmerne på pladen Søslag: som holdsejlads, men hvor svømmerne har lov til at kænre de andres både Transportsejlads hvor forskellige redskaber skal transporteres

## Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 10 af 41.</b> <b>Kalenderuge: 41</b>		<b>Vanddybde: Dybt</b>
<b>Formål / Tema:</b>	Alle fire grundfærdigheder.		
<b>Redskaber:</b>	Kæmpeplader, kæmpepølser, surfplader, baderinge, traktorslange		
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Elementskifte</b>	15	Oplevelsesbane	6 / 9
<b>Vejrtrækning</b>	38	Synke til bunden	6 / 15
<b>Balance</b>	51	Hulahopstafet	6 / 21
<b>Bevægelse</b>	64	Boldskub	6 / 27
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30
<b>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</b>			

Husk at i uge 42 er der efterårsferie



**Aktivitetsnummer 15**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Oplevelsesbane</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Svømmerne bevæger sig så hurtigt som muligt gennem en oplevelsesbane af redskaber
<b>Fokus</b>	Elementskifte, vand til redskab i vand. Konkurrence
<b>Svømmere</b>	Hele holdet
<b>Redskaber</b>	Kæmpeplader, huse, kæmpepølser, surfplader, baderinge, traktorslanger
<b>Rum</b>	Brystdybt vand
<b>Tid</b>	Så hurtigt som muligt
<b>Handling</b>	Der gives 1 sekunds fradrag i tiden, hvis svømmeren laver rotation omkring redskabet eller ved afsæt fra redskabet
<b>Regler</b>	Svømmerne må ikke stå på redskaber, der er tæt på land. Der må kun springes i på hovedet, hvis vanddybden er mindst 1,8 meter
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Sammen parvis Svømmeren skal medbringe en depeche i form af et lille redskab, fx en tennisbold

**Aktivitetsnummer 38**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Synke til bunden</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Svømmeren sidder i skrædderstilling og synker til bunden, mens luften pustes ud.
<b>Fokus</b>	Vejrtrækning, udånding med hovedet under vand. Eksperiment
<b>Svømmere</b>	1 +
<b>Redskaber</b>	-
<b>Rum</b>	Brystdybt vand eller dybere
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	I forskellige kroppsstillinger To og to, hvem ligger først på bunde helt udstrakt? To og to sammen som faldskærmsudspringere Synk ned til bunden. Hvem kan stå og se mest sej ud? (underviseren tager billede med undervandskamera)

**Aktivitetsnummer 51**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Hulahopstafet</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Hulahopringe placeres med en halv meters afstand på en række. Svømmerne sætter af fra bassinvæggen og glider gennem ringene under vandoverfladen. Holdene får point for det antal ringe, de når igennem
<b>Fokus</b>	Balance, opretholde dynamisk balance under glidning. Konkurrence
<b>Svømmere</b>	4 +, gruppevis
<b>Redskaber</b>	Hulahopringe
<b>Rum</b>	Bassinlængde på tværs på brystdybt vand
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	I stedet for afsæt skubber de andre svømmeren frem Hulahopringe placeres forskudt og de andre må føre svømmeren rundt Svømmeren skal transportere et flyderedskab

**Aktivitetsnummer 64**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Boldskub</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Svømmeren ligger udstrakt i vandoverfladen og skubber en bold foran sig med begge hænder. Hver gang en dykkerring på bunden passerer skal svømmeren lave rotation om længdeaksen. Hvem kommer først?
<b>Fokus</b>	Bevægelse, skabe samtidig fremdrift og rotation. Konkurrence
<b>Svømmere</b>	2 +
<b>Redskaber</b>	Bolde, dykkerringe
<b>Rum</b>	På tværs af bassinet
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Svømmerne skal nu skubbe bolden med fødderne og skabe fremdrift med armene Ved hver streg skiftes mellem at have fødderne og hænderne forrest. Før der fortsættes fremad, skal der foretages rotation om bolden. To Svømmere har bolden mellem sig. Ved den sorte streg på bunden byttes side.

## Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 11 af 41.</b> <b>Kalenderuge:43</b>	<b>Vanddybde: Dybt</b>	
<b>Formål / Tema:</b>	Elementskifteprøve		
<b>Redskaber:</b>			
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Elementskifte</b>		Prøve	
<b>Vejrtrækning</b>			
<b>Balance</b>			
<b>Bevægelse</b>		Eventuelt frisvømning	
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30
<b>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</b>			

# Elementskifteprøve

<b>1. Elementskifte</b>	Øvelse 1: Hovedspring fra vippe eller skammel  Øvelse 2: Spring med rotation i luften ("rotator")  Øvelse 3: Selvredning. Fra vand til kæmpeplade til land
-------------------------	--

## Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 12 af 41.</b> <b>Kalenderuge: 44</b>	<b>Vanddybde: Dybt</b>	
<b>Formål / Tema:</b>	Alle fire grundfærdigheder		
<b>Redskaber:</b>	Bundbuer, bæltetang, fendere med flydende hulahopringe og lignende		
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Elementskifte</b>	5	Hovedspring	6 / 9
<b>Vejrtrækning</b>	36	Dykkerbane	6 / 15
<b>Balance</b>	40	Flyde som en bold	6 / 21
<b>Bevægelse</b>	60	Metronomben	6 / 27
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30
<b>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</b>			

**Aktivetsnummer 5**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Hovedspring</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Svømmeren sidder på hug på bassinkanten og holder armene frem foran sig. En anden svømmer hjælper ved at holde om første svømmers hofte. Svømmeren glider forsigtigt i vandet, mens hjælperen støtter
<b>Fokus</b>	Elementskifte fra land til vand. Gentagelse
<b>Svømmere</b>	2
<b>Redskaber</b>	-
<b>Rum</b>	Bassinkant, vanddybde 1,8 meter
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Svømmeren står med let bøjede knæ og uden hjælper Svømmeren laver samtidig armsving Svømmeren springer over et redskab, fx en vandstråle

**Aktivetsnummer 36**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Dykkerbane</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Der laves en bane af forskellige synkende redskaber på bunden af bassinet. Svømmerne skal efter tur svømme gennem banen
<b>Fokus</b>	Vejrtrækning, vejrholdning med hovedet under vand. Gentagelse
<b>Svømmere</b>	1 +
<b>Redskaber</b>	Bundbuer, bæltetang, fendere med flydende hulapringe og lignende
<b>Rum</b>	Brystdybt eller dybere vand
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Svømmeren skal gennem banen uden at røre redskaberne Svømmerne bruger svømmefødder To og to sammen gennem banen, den forreste bestemmer vejen

**Aktivetsnummer 40**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Flyde som en bold</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Svømmeren bøjer sig sammen med håndfætning omkring knæene og får form som en bold. Den anden svømmer dribler forsigtig med bolden ved at trykke svømmeren ned under vandet og give slip igen
<b>Fokus</b>	Balance, opretholde statisk balance under flydning. Gentagelse
<b>Svømmere</b>	Parvis
<b>Redskaber</b>	-
<b>Rum</b>	Ude i bassinet på brystdybt vand
<b>Tid</b>	Skift efter 1 – 2 minutter
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	Det er vigtigt at holde øje med, hvornår bolden har behov for at få luft. Svømmerne aftaler parvis et signal
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Rygliggende eller sideliggende Svømmeren flyder med en mindre bold i hænderne To svømmere dribler "bolden" til hinanden

**Aktivetsnummer 60**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Metronomben</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Svømmerne ligger på maven med armene langs siden og roterer om længdeaksen fra side til side
<b>Fokus</b>	Bevægelse, skabe rotation ved bevægelser med benene. Gentagelse
<b>Svømmere</b>	1 +
<b>Redskaber</b>	-
<b>Rum</b>	-
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	Rotationen vokser hele tiden i størrelse, så svømmeren til sidst vender om på ryggen og starter forfra
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Efter at have roteret 3 gange fra side til side skal svømmeren rotere en gang om tværaksen stadig kun ved hjælp af benspark Svømmeren roterer om en elefantsnabel Svømmeren spiller trækbasun imens

## Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 13 af 41.</b>  <b>Kalenderuge: 45</b>	<b>Vanddybde: Dybt</b>	
<b>Formål / Tema:</b>	Alle fire grundfærdigheder		
<b>Redskaber:</b>	Rullemåtte, dykkerringe og kæmpeplader		
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Elementskifte</b>	14	Rulle Marie	6 / 9
<b>Vejrtrækning</b>	34	Ringstafet	6 / 15
<b>Balance</b>	46	Rullespind	6 / 21
<b>Bevægelse</b>	55	Kæmpepladekamp	6 / 27
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30
<p><b>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</b></p>			

**Aktivetsnummer 14**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Rulle Marie</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Svømmeren går ud af en rulle måtte, som ligger henover bassinkanten og ud i vandet. For enden af måtten springes i vandet
<b>Fokus</b>	Elementskifte, fra redskab til vand. Gentagelse
<b>Svømmere</b>	1 +
<b>Redskaber</b>	Rullemåtte
<b>Rum</b>	-
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	Underviseren eller hjælperen står på kanten og sørger for at måtten ikke flytter sig. Svømmeren må ikke gå tilbage på måtten
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	I stedet for at gå kan svømmeren løbe, hop, rulle eller lave kolbøtte Sammen to og to med hinanden i hånden Som futtog Med forskellige hastigheder Med spring over redskab for enden af rullemåtten, fx et hus

**Aktivetsnummer 34**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Ringstafet</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Svømmerne inddeles i grupper. De skal aflevere en dykkerring til hinanden under vandet og derved transportere ringen frem og tilbage i bassinet. Det hold der kommer først vinder
<b>Fokus</b>	Vejrtrækning, vejrholdning med hovedet under vand. Konkurrence
<b>Svømmere</b>	Gruppevis, 6 +
<b>Redskaber</b>	Dykkerringe
<b>Rum</b>	Brystdybt vand eller dybere
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Svømmerne skal under en kæmpeplade inden de aflevere dykkerringen Aflevere dykkerringen med fødderne Når alle har været igennem, skal ringen transporteres tilbage, mens alle holder i den

**Aktivetsnummer 46**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Rullespind</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Svømmerne skal dreje med hele kroppen under vandoverfladen. Hvem slår flest kolbøtter uden at bruge arme og ben, men kun afsæt fra bunden? Holdene får point for flest udførte kolbøtter
<b>Fokus</b>	Balance, opretholde statisk balance under spind. Konkurrence
<b>Svømmere</b>	4 +, i hold
<b>Redskaber</b>	-
<b>Rum</b>	Ude i bassinet på brystdybt vand
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Forlæns eller baglæns spind De andre svømmere må hjælpe ved at skubbe svømmeren rundt Spindet laves omkring et redskab, fx en bold

**Aktivetsnummer 55**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Kæmpepladekamp</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	To grupper, en på hver side af en kæmpeplade. Det gælder om at skubbe de andre bagud
<b>Fokus</b>	Bevægelse, skabe fremdrift ved bevægelse med benene. Konkurrence
<b>Svømmere</b>	To grupper, 6+
<b>Redskaber</b>	En kæmpeplade
<b>Rum</b>	-
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Taberholdet skal transportere det vindende hold på pladen tilbage til midten Parvis eller med en almindelig svømmeplade Det vindende hold skal sætte en person fra deres gruppe på pladen. Der må ikke hjælpes

# Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 14 af 41.</b>  <b>Kalenderuge: 46</b>	<b>Vanddybde: Dybt</b>	
<b>Formål / Tema:</b>	Alle fire grundfærdigheder		
<b>Redskaber:</b>			
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Elementskifte</b>	18	Billard	6 / 9
<b>Vejrtrækning</b>	38	Synke til bunden	6 / 15
<b>Balance</b>	44	Skubbeleg	6 / 21
<b>Bevægelse</b>	59	Kolbøttefabrikken	6 / 27
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30
<b>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</b>			



**Aktivitetsnummer 18**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Billard</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Svømmeren svømmer ind til bassinvæggen og skifter retning som en billardkugle, når kanten røres (indfaldsvinkel lig med udfaldsvinkel)
<b>Fokus</b>	Elementskifte, vand til bassinvæg. Eksperiment
<b>Svømmere</b>	1 +
<b>Redskaber</b>	-
<b>Rum</b>	Brystdybt eller dybere vand
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Når svømmerne rører hinanden skiftes retning på samme måde Rotere ind til bassinvæggen (indfaldsvinkel ikke lig med udfaldsvinkel) Tre svømmere sammen. Den ene er "rød kugle", de to andre "hvide". "Rød" skal karambolere med begge de hvide – bassinvæggen skal indgå Som ovenfor, men i et hjørne af bassinet hvor der spilles trebande karambole (med begge bassinvægge og bunden)

**Aktivitetsnummer 38**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Synke til bunden</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Svømmeren sidder i skrædderstilling og synker til bunden, mens luften pustes ud
<b>Fokus</b>	Vejtrækning, udånding med hovedet under vand. Eksperiment
<b>Svømmere</b>	1 +
<b>Redskaber</b>	-
<b>Rum</b>	Brystdybt vand eller dybere
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	I forskellige kroppsstillinger To og to, hvem ligger først på bunden helt udstrakt? To og to sammen som faldskærmsudspringere Synk ned til bunden. Hvem kan stå og se mest sej ud? (Underviseren tager billede med undervandskamera)

**Aktivitetsnummer 44**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Skubbeleg</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Hvilket hold kan først få skubbet en rygliggende svømmer frem og tilbage på tværs i bassinet? En svømmer ligger i flydestilling med bøjede knæ, to andre skubber samtidigt på hver fod. Når svømmeren ikke glider længere byttes rolle, så en ny svømmer på holdet flyder. De to der skubber må først løbe hen til den flydende Svømmer, når denne er stoppet med at glide
<b>Fokus</b>	Balance, opretholde statisk balance under glidning. Konkurrence
<b>Svømmere</b>	Hold bestående af 3 personer
<b>Redskaber</b>	-
<b>Rum</b>	Fra bassinvæggen ud i bassinet på brystdybt vand
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Den der flyder skal have et redskab med, fx en bold, en pullbouy eller en plade Skiftevis maveliggende og sideliggende De der skubber skal lave en kolbøtte, før der skiftes

**Aktivitetsnummer 59**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Kolbøttefabrikken</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Alle svømmerne står på række i vandet. Den første svømmer laver to kolbøtter. Når den første kolbøtte er færdig begynder nummer 2 i rækken med at lave to kolbøtter og så videre. Underviseren sender kolbøtter ned af transportbåndet i fabrikken
<b>Fokus</b>	Bevægelse, skabe rotation ved bevægelse med armene. Gentagelse
<b>Svømmere</b>	6 +
<b>Rum</b>	Brystdybt vand eller dybere
<b>Handling</b>	Når der ikke laves kolbøtter skal svømmerne hoppe
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	En gang imellem sender underviseren et stort redskab gennem transportbåndet, som svømmerne sender videre i stedet for at slå kolbøtter Et par af svømmerne skal være maskinmestre og sørge for at transportbåndet køre regelmæssigt. De andre må gerne lave koks i maskineriet Skiftevis forlæns, baglæns og sidelæns rotationer Værkføreren bestemmer at alle skal arbejde maksimalt i 30 sekunder

# Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 15 af 41.</b>  <b>Kalenderuge: 47</b>	<b>Vanddybde: Dybt</b>	
<b>Formål / Tema:</b>	Alle fire grundfærdigheder		
<b>Redskaber:</b>	Bundbuer, bæltetænger, fendere med flydende hulahopringe og lignende		
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Elementskifte</b>	17	Sæt af mand	6 / 9
<b>Vejrtrækning</b>	36	Dykkerbane	6 / 15
<b>Balance</b>	46	Rullespind	6 / 21
<b>Bevægelse</b>	61	Multirotation	6 / 27
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30
<p><b>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</b></p>			

**Aktivetsnummer 17**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Sæt af mand</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Svømmerne skal lave afsæt fra bassinvæggen. Det gælder om at kunne glide længst
<b>Fokus</b>	Elementskifte, bassinvæg til vand. Konkurrence
<b>Svømmere</b>	2 +
<b>Redskaber</b>	-
<b>Rum</b>	-
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Afsæt fra forskellige dybder Når svømmeren ikke kan glide længere, skal der hoppes frem fem gange på bunden så højt op som muligt Svømmerne skal have en pullbouy med sig

**Aktivetsnummer 36**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Dykkerbane</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Der laves en bane af forskellige synkende redskaber på bunden af bassinet. Svømmerne skal efter tur svømme gennem banen
<b>Fokus</b>	Vejrtrækning, vejrholdning med hovedet under vand. Gentagelse
<b>Svømmere</b>	1 +
<b>Redskaber</b>	Bundbuer, bæltetang, fendere med flydende hulapringe og lignende
<b>Rum</b>	Brystdybt eller dybere vand
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Svømmeren skal gennem banen uden at røre redskaberne Svømmerne bruger svømmefødder To og to sammen gennem banen, den forreste bestemmer vejen

**Aktivetsnummer 46**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Rullespind</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Svømmerne skal dreje med hele kroppen under vandoverfladen. Hvem slår flest kolbøtter uden at bruge arme og ben, men kun afsæt fra bunden? Holdene får point for flest udførte kolbøtter
<b>Fokus</b>	Balance, opretholde statisk balance under spind. Konkurrence
<b>Svømmere</b>	4 +, i hold
<b>Redskaber</b>	-
<b>Rum</b>	Ude i bassinet på brystdybt vand
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Forlæns eller baglæns spind De andre svømmere må hjælpe ved at skubbe svømmeren rundt Spindet laves omkring et redskab, fx en bold

**Aktivetsnummer 61**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Multirotation</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Svømmeren skal eksperimentere med at dreje om forskellige akser, så der for hver omdrejning ændres akse eller rotationsretning.
<b>Fokus</b>	Bevægelse, skabe rotation med sammensatte bevægelser. Eksperiment
<b>Svømmere</b>	1 +
<b>Redskaber</b>	-
<b>Rum</b>	-
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Svømmeren udvælger en akse og en retning og gentager den hver anden gang. Der skal fortsat eksperimenteres i de øvrige rotationer Tre svømmere går sammen. På skift laver de en rotation om en akse i én retning. Det gælder om at komme alle akser og retninger igennem inden de gentages Svømmeren skal rotere om forskellige redskaber, fx en søpølse, en badering eller hvor svømmeren sidder på en bold

# Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 16 af 41.</b>		<b>Vanddybde: Dybt</b>
	<b>Kalenderuge: 48</b>		
<b>Formål / Tema:</b>	Alle fire grundfærdigheder		
<b>Redskaber:</b>	Kæmpeplader, kæmpepølser, surfplader, baderinge, traktorslange		
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Elementskifte</b>	15	Oplevelsesbane	6 / 9
<b>Vejrtrækning</b>	26	Sæler i åndehuller	6 / 15
<b>Balance</b>	D 44	Korkskrue	6 / 21
<b>Bevægelse</b>	59	Kolbøttefabrikken	6 / 27
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30
<p><b>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</b></p>			

**Aktivetsnummer 15**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Oplevelsesbane</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Svømmerne bevæger sig så hurtigt som muligt gennem en oplevelsesbane af redskaber
<b>Fokus</b>	Elementskifte, vand til redskab i vand. Konkurrence
<b>Svømmere</b>	Hele holdet
<b>Redskaber</b>	Kæmpeplader, huse, kæmpepølser, surfplader, baderinge, traktorslanger
<b>Rum</b>	Brystdybt vand
<b>Tid</b>	Så hurtigt som muligt
<b>Handling</b>	Der gives 1 sekunds fradrag i tiden, hvis svømmeren laver rotation omkring redskabet eller ved afsæt fra redskabet
<b>Regler</b>	Svømmerne må ikke stå på redskaber, der er tæt på land. Der må kun springes i på hovedet, hvis vanddybden er mindst 1,8 meter
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Sammen parvis Svømmeren skal medbringe en depeche i form af et lille redskab, fx en tennisbold

**Aktivetsnummer 26**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Sæler i åndehuller</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Svømmerne går rundt mellem en masse bilslanger. De må lave indånding og udånding når de er i bilslangerne, og udenfor bilslangerne skal de holde vejret
<b>Fokus</b>	Vejrtrækning, vejrholdning. Gentagelse
<b>Svømmere</b>	1 +
<b>Redskaber</b>	Bilslanger
<b>Rum</b>	Brystdybt vand
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Nogle svømmere er isbjørne. De kan fange sælerne når de står i bilslangerne. Isbjørnene kan evt. være på kæmpeplader i vandet Rummet varieres til dybt vand, så sælerne svømmer i stedet for at gå rundt (kan også indføres på lavt vand) Inden en bilslange forlades skal svømmeren igennem den

**Aktivetsnummer D 44**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Korkskrue</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Svøm et armtag crawl ,drej rund i længdeaksen og svøm videre med et armtag rygcrawl etc. Altså skiftevis crawl – ryg – crawl etc.
<b>Fokus</b>	Bevægelse og balance
<b>Svømmere</b>	1 +
<b>Redskaber</b>	
<b>Rum</b>	
<b>Tid</b>	
<b>Handling</b>	
<b>Regler</b>	
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Rotering i længdeaksen, kun med hjælp af benene eller armene, i en skoddebevægelse.

**Aktivetsnummer 59**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Kolbøttefabrikken</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Alle svømmerne står på række i vandet. Den første svømmer laver to kolbøtter. Når den første kolbøtte er færdig begynder nummer 2 i rækken med at lave to kolbøtter og så videre. Underviseren sender kolbøtter ned ad transportbåndet i fabrikken
<b>Fokus</b>	Bevægelse, skab rotation ved bevægelse med armene. Gentagelse
<b>Svømmere</b>	6 +
<b>Redskaber</b>	-
<b>Rum</b>	Brystdybt vand eller dybere
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	Når der ikke laves kolbøtter skal svømmerne hoppe
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	En gang imellem sender underviseren et stort redskab gennem transportbåndet, som svømmerne sender videre i stedet for at slå kolbøtter Et par af svømmerne skal være maskinmestre og sørge for at transportbåndet køre regelmæssigt. De andre må gerne lave koks i maskineriet Skiftevis forlæns, baglæns og sidelæns rotationer Værkføreren bestemmer at alle skal arbejde maksimalt i 30 sekunder

# Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 17 af 41.</b>  <b>Kalenderuge: 49</b>	<b>Vanddybde: Dybt</b>	
<b>Formål / Tema:</b>	Vejrtrækningsprøve		
<b>Redskaber:</b>			
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Elementskifte</b>			
<b>Vejrtrækning</b>		Prøve	
<b>Balance</b>			
<b>Bevægelse</b>		Eventuel frisvømning	
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30
<p><b>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</b></p>			

# Vejrtrækningsprøve

<b>1. Vejrtrækning</b>	<p>Øvelse 1: Sid eller lig på bunden i lang tid, kontrolleret, uden at bevæge sig</p> <p>Øvelse 2: Kontrolleret udånding under vand</p> <p>Øvelse 3: Svøm under vand i en firkant 2 x 5 x 2 x 5 meter. I hjørnerne placeres hulahopringe, som der skal svømmes igennem</p>
------------------------	--

## Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 18 af 41.</b>  <b>Kalenderuge: 50</b>	<b>Vanddybde: Dybt</b>	
<b>Formål / Tema:</b>	Meter / Distanceprøve		
<b>Redskaber:</b>			
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Elementskifte</b>			
<b>Vejrtrækning</b>			
<b>Balance</b>			
<b>Bevægelse</b>		Distanceprøve (Eventuelt frisvømning)	24 / 27
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30
<b>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</b>			



**Distanceprøve**

**(evt. frisvømmning.)**

## Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 19 af 41.</b>  <b>Kalenderuge: 51</b>		<b>Vanddybde: Dybt</b>
<b>Formål / Tema:</b>	Julehygge		
<b>Redskaber:</b>			
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Elementskifte</b>			
<b>Vejrtrækning</b>			
<b>Balance</b>			
<b>Bevægelse</b>		Julehygge	
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30
<p><b>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</b></p>			

# **Juletræ**

## Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 20 af 41.</b> <b>Kalenderuge: 1</b>	<b>Vanddybde: Dybt</b>	
<b>Formål / Tema:</b>	Meget bevægelse, elementskifte og vejrtrækning		
<b>Redskaber:</b>	Kæmpeplader, huse, rullemåtte, surfplader, runde kæmpeplader og vipperedskaber Middel til store bolde eller store plader		
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Elementskifte</b>	16	Vandet er giftigt	6 / 9
<b>Bevægelse</b>	D 48	Bjergning	6 / 15
<b>Bevægelse</b>	62	Hulahoprotation	6 / 21
<b>Vejrtrækning</b>	S 12	Vandakrobatik	6 / 27
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30
<b>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</b>			

**Aktivitetsnummer 16**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Vandet er giftigt</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Svømmerne skal hoppe, springe, kravle eller lignende fra redskab til redskab uden at få kroppen under vand
<b>Fokus</b>	Elementskifte, redskab i vand til redskab i vand. Eksperiment
<b>Svømmere</b>	1 +
<b>Redskaber</b>	Kæmpeplader, huse, rullematter, surfplader, runde kæmpeplader, vipperedskaber
<b>Rum</b>	Afgrænset af banetove, 10 x 10 meter, vanddybde 1,8 meter
<b>Tid</b>	Hvert 10. sekund skal der skiftes redskab
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	Redskaberne skal af sikkerhedsmæssige årsager holdes i passende afstand fra kanten
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Som fangeleg hvor svømmerne må hjælpe ved at skubbe redskaberne til hinanden Parvis Springe på forskellige måder og forestille forskellige figurer

**Aktivitetsnummer D 48**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Bjergning</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Bjergning af svømmer. Der bruges forskellige greb for at holde den svømmer som skal bjerges. I bensparket, kan der også bruges forskellige typer, fx brystsvømmingsbenspark eller skiftevis benspark
<b>Fokus</b>	Bevægelse i bjergningen, hvor svømmeren skal have overskud, ikke bare at klare sig selv, men også den svømmer som skal bjerges
<b>Svømmere</b>	Parvis
<b>Redskaber</b>	Bjergning kan også udføres med ”dukke”
<b>Rum</b>	
<b>Tid</b>	
<b>Handling</b>	
<b>Regler</b>	Den bjergede skal have ansigtet over vandoverfladen, så det er muligt at trække vejret. Den bjergede skal være passiv
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Tre, fire eller flere går sammen og bliver bjergede i en lang række Bjergning på tid eller i konkurrence med andre Ekstra dele som kan kobles sammen med bjergningen kan være at finde ”dukken” på bunden, løfte en ”bevidstløs” svømmer op på land

**Aktivitetsnummer 62**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Hulahoprotation</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Svømmeren ligger i vandoverfladen med armene strakt over hovedet og skal ved hjælp af hulahopbevægelser med hoften rotere om længdeaksen. Hvor mange gange kan der roteres i en køre?
<b>Fokus</b>	Bevægelse, skabe rotation med sammensatte bevægelser. Konkurrence
<b>Svømmere</b>	1+
<b>Redskaber</b>	-
<b>Rum</b>	-
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Rotere fire gange den ene vej efterfulgt af fire gange den anden vej Samtidig med at svømmeren laver hulahopbevægelser skal en hjælper trække svømmeren i en snor gennem vandet. To svømmere skal ligge overfor hinanden, holde hinanden i hænderne og rotere samme vej

**Aktivitetsnummer S 12**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Vandakrobatik</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Akrobaterne skal trykke en bold de holder i hænderne ned til bunden. Når bolden rører bunden flyder akrobaterne med bolden op til overfladen
<b>Fokus</b>	Vejrholdning, regulering af luftmængden så der er nok, men ikke så meget at de er svært at dykke ned mod bunden
<b>Svømmere</b>	1+
<b>Redskaber</b>	Middel til store bolde. Større plader med stor opdrift kan også bruges
<b>Rum</b>	Dybt vand
<b>Tid</b>	
<b>Handling</b>	
<b>Regler</b>	
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Øvelsen udføres som samarbejde parvis Gå fra små bolde til store bolde. Gå fra lavt vand til dybt vand

# Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 21 af 41.</b>		<b>Vanddybde: Dybt</b>
	<b>Kalenderuge: 2</b>		
<b>Formål / Tema:</b>	Elementskifte og meget bevægelse		
<b>Redskaber:</b>	Eventuelt ”dukke”		
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Elementskifte</b>	18	Billard	6 / 9
<b>Vejrtrækning</b>	D 48	Bjergning	6 / 15
<b>Balance</b>	61	Multirootation	6 / 21
<b>Bevægelse</b>	63	Indianersvømning	6 / 27
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30
<p><b>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</b></p>			

**Aktivitetsnummer 18**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Billard</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Svømmeren svømmer ind til bassinvæggen og skifter retning som en billardkugle, når kanten røres (indfaldsvinkel lig med udfaldsvinkel)
<b>Fokus</b>	Elementskifte, vand til bassinvæg. Eksperiment
<b>Svømmere</b>	1 +
<b>Redskaber</b>	-
<b>Rum</b>	Brystdybt eller dybere vand
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Når svømmerne rører hinanden skiftes retning på samme måde Rotere ind til bassinvæggen (indfaldsvinkel ikke lig med udfaldsvinkel) Tre svømmere sammen. Den ene er "rød kugle", de to andre "hvide". "Rød" skal karambolere med begge de hvide – bassinvæggen skal indgå Som ovenfor, men i et hjørne af bassinet hvor der spilles trebande karambole (med begge bassinvægge og bunden)

**Aktivitetsnummer D 48**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Bjergning</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Bjergning af svømmer. Der bruges forskellige greb for at holde den svømmer som skal bjerges. I bensparket, kan der også bruges forskellige typer, fx brystsvømningbenspark eller skiftevis benspark
<b>Fokus</b>	Bevægelse i bjergningen, hvor svømmeren skal have overskud, ikke bare at klare sig selv men også den svømmer som skal bjerges
<b>Svømmere</b>	Parvis
<b>Redskaber</b>	Bjergning kan også udføres med "dukke"
<b>Rum</b>	
<b>Tid</b>	
<b>Handling</b>	
<b>Regler</b>	Den bjergede skal have ansigtet over vandoverfladen, så det er muligt at trække vejret. Den bjergede skal være passiv
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Tre, fire eller flere går sammen og bliver bjergede i en lang række Bjergning på tid eller i konkurrence med andre Ekstra dele som kan kobles sammen med bjergningen kan være at finde "dukken" på bunden, løfte en "bevidstløs" svømmer op på land

**Aktivitetsnummer 61**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Multirotation</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Svømmeren skal eksperimentere med at dreje om forskellige akser, så der for hver omdrejning ændres akse eller rotationsretning
<b>Fokus</b>	Bevægelse, skabe rotation med sammensatte bevægelser. Eksperiment
<b>Svømmere</b>	1 +
<b>Redskaber</b>	-
<b>Rum</b>	-
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Svømmeren udvælger en akse og en retning og gentager den hver anden gang. Der skal fortsat eksperimenteres i de øvrige rotationer Tre svømmere går sammen. På skift laver de en rotation om en akse i én retning. Det gælder om at komme alle akser og retninger igennem inden de gentages Svømmeren skal rotere om forskellige redskaber, fx en søpølse, en badering eller hvor svømmeren sidder på en bold

**Aktivitetsnummer 63**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Indianersvømning</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Svømmeren laver asymmetriske møllearmtag og benspark. Samtidig roteres om længdeaksen, så Svømmeren skiftevis er mave-, side- og rygliggende
<b>Fokus</b>	Bevægelse, samtidig rotation og fremdrift. Gentagelse
<b>Svømmere</b>	1 +
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Tre armtag på maven efterfulgt af tre på ryggen Som ovenfor men med pause i armtag ved sideliggende hvor der skabes fremdrift kun ved hjælp af benspark Parvis sammen, hvor den ene forsøger at bevæge sig synkront med den anden

# Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 22 af 41.</b>  <b>Kalenderuge: 3</b>	<b>Vanddybde: Dybt</b>	
<b>Formål / Tema:</b>	Elementskifte, meget bevægelse og vi tager hul på crawlteknikken		
<b>Redskaber:</b>	Kæmpeplader Eventuelt ”dukke”		
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Elementskifte</b>	19	Pladespring	6 / 9
<b>Bevægelse</b>	D 48	Bjergning	6 / 15
<b>Bevægelse</b>	54	Skod	6 / 21
<b>Bevægelse</b>	D 31	Crawlteknik, armtaget	6 / 27
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30
<p><b>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</b></p>			



**Aktivitetsnummer 19**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Pladespring</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Parvis springer svømmerne ud på en kæmpeplade. Der skal landes på forskellige måder. Underviseren holder pladen
<b>Fokus</b>	Elementskifte, land til redskab. Eksperiment
<b>Svømmere</b>	Parvis, 2 +
<b>Redskaber</b>	Kæmpeplader
<b>Rum</b>	Brystdybt vand
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	Der må ikke landes på fødderne med strakte ben. Vær opmærksom på at pladen kan bevæge sig fremad, så Svømmerne ryger bagud mod kanten
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Svømmerne springer ud i bilslanger eller andre flyderedskaber Svømmerne slår kolbøtter ud over kæmpeplade

**Aktivitetsnummer D 48**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Bjergning</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Bjergning af svømmer. Der bruges forskellige greb for at holde den svømmer som skal bjerges. I bensparket, kan der også bruges forskellige typer, fx brystsvømmingsbenspark eller skiftevis benspark
<b>Fokus</b>	Bevægelse i bjergningen, hvor svømmeren skal have overskud, ikke bare at klare sig selv men også den svømmer som skal bjerges
<b>Svømmere</b>	Parvis
<b>Redskaber</b>	Bjergning kan også udføres med ”dukke”
<b>Rum</b>	
<b>Tid</b>	
<b>Handling</b>	
<b>Regler</b>	Den bjergede skal have ansigtet over vandoverfladen, så det er muligt at trække vejret. Den bjergede skal være passiv
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Tre, fire eller flere går sammen og bliver bjergede i en lang række Bjergning på tid eller i konkurrence med andre Ekstra dele som kan kobles sammen med bjergningen kan være at finde ”dukken” på bunden, løfte en ”bevidstløs” svømmer op på land

**Aktivitetsnummer 54**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Skod</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Svømmeren skaber fremdrift ved at skodde på forskellige måder, fx med hænderne over hovedet, i skulderhøjde eller ved hoften.
<b>Fokus</b>	Bevægelse, skabe fremdrift ved bevægelse med armene. Eksperiment
<b>Svømmere</b>	1 +
<b>Redskaber</b>	-
<b>Rum</b>	-
<b>Tid</b>	Starte i slowmotion og langsomt øge hastigheden til maksimum. Herefter skal hastigheden aftage for at slutte med slowmotion
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Svømmeren kan ligge på maven, siden eller ryggen Skodde i forskellige retninger Svømmeren skal skubbe et flydende redskab foran sig

**Aktivitetsnummer D 31**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Crawlteknik, armtaget</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Crawlarmtag, udføres stående på land. Først kun armbevægelsen og når den er indlært, udføres den sammen med en vejtrækningsbevægelse. Stå lidt fremadbøjet
<b>Fokus</b>	Bevægelse, særligt en grovmotorisk bevægelse som indøves til den kan udføres automatisk og rytmisk Derefter indøves på samme måde en vejtrækning som koordineres med armtaget.
<b>Svømmere</b>	1+
<b>Redskaber</b>	
<b>Rum</b>	
<b>Tid</b>	
<b>Handling</b>	
<b>Regler</b>	
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	

# Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 23 af 41.</b>  <b>Kalenderuge: 4</b>	<b>Vanddybde: Dybt</b>	
<b>Formål / Tema:</b>	Elementskifte og meget bevægelse		
<b>Redskaber:</b>	Eventuelt ”dukke” Bolde, dykkerringe		
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Elementskifte</b>	4	Rullekæde	6 / 9
<b>Vejrtrækning</b>	D 48	Bjergning	6 / 15
<b>Balance</b>	64	Boldskub	6 / 21
<b>Bevægelse</b>	D 31	Crawlteknik, armtaget	6 / 27
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30
<p><b>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</b></p>			

**Aktivetsnummer 4**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Rullekæde</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Svømmerne sidder på kanten i en lang række med armene om hinanden med siden til vandet. På et signal fra underviseren ruller en af enderne i vandet, og resten af kæden følger med
<b>Fokus</b>	Elementskifte fra land til vand. Gentagelse
<b>Svømmere</b>	1 hold
<b>Redskaber</b>	-
<b>Rum</b>	Bassinkant
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	Svømmerne skal sidde så tæt ved vandet som muligt Vanddybde minimum 1,2 meter
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Sidde på hug og rulle i Placere en bold mellem hver svømmer og rulle i Sidde med front eller ryg til vandet og rulle i

**Aktivetsnummer D 48**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Bjergning</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Bjergning af svømmer. Der bruges forskellige greb for at holde den svømmer som skal bjerges. I bensparket, kan der også bruges forskellige typer, fx brystsvømningbenspark eller skiftevis benspark
<b>Fokus</b>	Bevægelse i bjergningen, hvor svømmeren skal have overskud, ikke bare at klare sig selv men også den svømmer som skal bjerges
<b>Svømmere</b>	Parvis
<b>Redskaber</b>	Bjergning kan også udføres med "dukke"
<b>Rum</b>	
<b>Tid</b>	
<b>Handling</b>	
<b>Regler</b>	Den bjergede skal have ansigtet over vandoverfladen, så det er muligt at trække vejret. Den bjergede skal være passiv
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Tre, fire eller flere går sammen og bliver bjergede i en lang række Bjergning på tid eller i konkurrence med andre Ekstra dele som kan kobles sammen med bjergningen kan være at finde "dukken" på bunden, løfte en "bevidstløs" svømmer op på land

**Aktivetsnummer 64**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Boldskub</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Svømmeren ligger udstrakt i vandoverfladen og skubber en bold foran sig med begge hænder. Hver gang en dykkerring på bunden passerer skal svømmeren lave rotation om længdeaksen. Hvem kommer først?
<b>Fokus</b>	Bevægelse, skabe samtidig fremdrift og rotation. Konkurrence
<b>Svømmere</b>	2 +
<b>Redskaber</b>	Bolde, dykkerringe
<b>Rum</b>	På tværs af bassinet
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Svømmerne skal nu skubbe bolden med fødderne og skabe fremdrift med armene Ved hver streg skiftes mellem at have fødderne og hænderne forrest. Før der fortsættes fremad, skal der foretages rotation om bolden To svømmere har bolden mellem sig. Ved den sorte streg på bunden byttes side

**Aktivetsnummer D 31**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Crawlteknik, armtaget</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Crawlarmtag, udføres stående på land. Først kun armbevægelsen og når den er indlært udføres den sammen med en vejrtrækningsbevægelse. Stå lidt fremadbojet
<b>Fokus</b>	Bevægelse, særligt en grovmotorisk bevægelse som indøves til den kan udføres automatisk og rytmisk. Derefter indøves på samme måde en vejrtrækning om koordineres med armtaget
<b>Svømmere</b>	1+

# Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 24 af 41.</b>  <b>Kalenderuge: 5</b>	<b>Vanddybde: Dybt</b>	
<b>Formål / Tema:</b>	Elementskifte, balance og meget bevægelse		
<b>Redskaber:</b>	Kæmpeplader, svømmeplader, surfplader		
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Elementskifte</b>	13	Kæmpepladehop	6 / 9
<b>Balance</b>	49	Pladebalance	6 / 15
<b>Bevægelse</b>	65	Kapsejlads	6 / 21
<b>Bevægelse</b>	D 32	Crawlteknik, armtaget	6 / 27
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30
<b>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</b>			

**Aktivetsnummer 13**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Kæmpepladehop</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	De to hold har hver sin kæmpeplade som svømmerne skiftevis skal springe fra. Det hold der laver flest spring har vundet
<b>Fokus</b>	Elementskifte, redskab til vand. Konkurrence
<b>Svømmere</b>	To hold
<b>Redskaber</b>	To kæmpeplader
<b>Rum</b>	Vanddybde 1,8 meter
<b>Tid</b>	Varighed 2 minutter
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	Kæmpepladen skal være mindst 2 meter fra kanten. Desuden skal der tages hensyn til andre svømmere
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Den samme svømmer skal hele tiden finde nye måder at komme i vandet på fra kæmpepladen Svømmerne skal parvis holde hinanden i hånden når der springes

**Aktivetsnummer 49**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Pladebalance</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Svømmerne skal balancere på hver deres plade. På hvor mange forskellige måder kan der balanceres på en svømmeplade?
<b>Fokus</b>	Balance, opretholde dynamisk balance under flydning. Konkurrence
<b>Svømmere</b>	2 +
<b>Redskaber</b>	Svømmeplader
<b>Rum</b>	Brystdybt eller dybere vand
<b>Tid</b>	Balancere så længe som muligt
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Balancere med forskellige typer bolde Stå på hovedet i dybt vand uden at røre bunden Parvis på forskellige flydende redskaber

**Aktivetsnummer 65**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Kapsejlads</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Fire hold af tre svømmere dyster i kapsejlads. En svømmer fra hvert hold skal sidde eller ligge på en surfplade og skabe fremdrift. Når den første svømmer har tilbagelagt distancen skiftet til den næste
<b>Fokus</b>	Bevægelse. Konkurrence
<b>Svømmere</b>	12
<b>Redskaber</b>	4 surfplader
<b>Rum</b>	På tværs af bassinet
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	Svømmeren skal skifte stilling på pladen halvvejs
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Holdsejlads hvor holdet transporterer en af svømmerne på pladen Søslag: som holdsejlads, men hvor svømmerne har lov til at kænre de andres både Transportsejlads hvor forskellige redskaber skal transporteres

**Aktivetsnummer D 32**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Crawlteknik, armtaget</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Lav crawlarmtaget stående på bunden. Armtaget udføres stående lidt fremadbøjet. Når armtaget fungerer sænkes ansigtet ned i vandet og armtaget trænes igen. Ved vejrtrækning stoppes armtaget, og svømmeren hviler
<b>Fokus</b>	Bevægelse, motorik, armtagsteknik
<b>Svømmere</b>	1+
<b>Redskaber</b>	
<b>Rum</b>	Lavt vand.
<b>Tid</b>	
<b>Handling</b>	
<b>Regler</b>	
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Start stående og fald frem til overgang til svømning. Der svømmes kun 2 – 4 armtag og uden vejrtrækning

# Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 25 af 41.</b>  <b>Kalenderuge: 6</b>	<b>Vanddybde: Dybt</b>	
<b>Formål / Tema:</b>	Aktivitetsuge – Fastelavn		
<b>Redskaber:</b>	Spand ”slik” eller lignende, bolde		
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Elementskifte</b>			
<b>Vejrtrækning</b>			
<b>Balance</b>			
<b>Bevægelse</b>	D 45	Fastelavn Eventuelt frisvømning	
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30
<b>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</b>			

# Aktivitetsuge - Fastelavn

Aktivetsnummer D 45

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Fastelavn</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	"Slå katten af tønden" – kan laves i vandet i en variant. En spand hænges op på snøren til vendebladet og svømmerne kaster bolde på passende afstande indtil spanden vælter
<b>Fokus</b>	Sjov
<b>Svømmere</b>	Mange
<b>Redskaber</b>	Spand, "slik" eller lignende, bolde
<b>Rum</b>	
<b>Tid</b>	
<b>Handling</b>	Kast på turnus
<b>Regler</b>	Hold bestemt afstand
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	

# Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 26 af 41.</b> <b>Kalenderuge: 7</b>	<b>Vanddybde: Dybt</b>	
<b>Formål / Tema:</b>	Elementskifte og balance, bevægelse i bjergning og crawlteknik		
<b>Redskaber:</b>	Hulahopringe Eventuelt ”dukke”		
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Elementskifte</b>	17	Sæt af mand	6 / 9
<b>Balance</b>	50	Rejsen til månen	6 / 15
<b>Bevægelse</b>	D 48	Bjergning	6 / 21
<b>Bevægelse</b>	D 32	Crawlteknik, armtaget	6 / 27
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30
<b>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</b>			

Husk at i uge 8 er der vinterferie



**Aktivetsnummer 17**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Sæt af mand</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Svømmerne skal lave afsæt fra bassinvæggen. Det gælder om at kunne glide længst
<b>Fokus</b>	Elementskifte, bassinvæg til vand. Konkurrence
<b>Svømmere</b>	2 +
<b>Redskaber</b>	-
<b>Rum</b>	-
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Afsæt fra forskellige dybder Når svømmeren ikke kan glide længere, skal der hoppes frem fem gange på bunden så højt op som muligt Svømmerne skal have en pullbouy med sig

**Aktivetsnummer 50**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Rejsen til månen</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Svømmeren er en raket som sætter af fra bassinvæggen med retning mod månen, som er en hulahopring der er placeret lodretstående i vandet cirka 5 meter fra kanten. Raketten skal ramme månen ved at glide igennem hulahopringen
<b>Fokus</b>	Balance, opretholde dynamisk balance under glidning. Eksperiment
<b>Svømmere</b>	1 +
<b>Redskaber</b>	Hulahopringe
<b>Rum</b>	Fra bassinkanten og ud i bassinet, på brystdybt eller dybere vand
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	Raketten letter i maveliggende stilling. Når raketten har nået månen, roterer raketten ½ gang om længdeaksen
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Hulahopringen placeres i vandoverfladen, hvor raketten skal under "månen" Hulahopringen placeres under vandoverfladen, hvor raketten skal igennem eller under månen Raketten kan transportere forskellige redskaber til og fra "månen", fx en månesten (en bold)

**Aktivetsnummer D 48**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Bjergning</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Bjergning af svømmer. Der bruges forskellige greb for at holde den svømmer som skal bjerges. I bensparket, kan der også bruges forskellige typer, fx brystsvømningsbenspark eller skiftevis benspark
<b>Fokus</b>	Bevægelse i bjergningen, hvor svømmeren skal have overskud, ikke bare at klare sig selv, men også den svømmer som skal bjerges
<b>Svømmere</b>	Parvis
<b>Redskaber</b>	Bjergning kan også udføres med "dukke"
<b>Rum</b>	
<b>Tid</b>	
<b>Handling</b>	
<b>Regler</b>	Den bjergede skal have ansigtet over vandoverfladen, så at der er muligt at trække vejr. Den bjergede skal være passiv
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Tre, fire eller flere går sammen og bliver bjergede i en lang række Bjergning på tid eller i konkurrence med andre Kan kobles sammen med bjergningen: Finde "dukken" på bunden, løfte en "bevidstløs" op på land

**Aktivetsnummer D 32**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Crawlteknik, armtaget</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Lav crawlarmtaget stående på bunden. Armtaget udføres stående lidt fremadbøjet. Når armtaget fungerer sænkes ansigtet ned i vandet og armtaget trænes igen. Ved vejtrækning stoppes armtaget, og svømmeren hviler
<b>Fokus</b>	Bevægelse, motorik, armtagsteknik
<b>Svømmere</b>	1+
<b>Redskaber</b>	
<b>Rum</b>	Lavt vand
<b>Tid</b>	
<b>Handling</b>	
<b>Regler</b>	
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Start stående og fald frem til overgang til svømning. Der svømmes kun 2 – 4 armtag og uden vejtrækning

## Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 27 af 41.</b>		<b>Vanddybde: Dybt</b>
	<b>Kalenderuge: 9</b>		
<b>Formål / Tema:</b>	Alle fire grundfærdigheder. Stor koncentration ved vejtrækning i crawl		
<b>Redskaber:</b>	Kæmpeplader og hulahopringe		
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Elementskifte</b>	20	Gå i land	6 / 9
<b>Balance</b>	50	Rejsen til månen	6 / 15
<b>Bevægelse</b>	62	Hulahoprotation	6 / 21
<b>Bevægelse</b>	D 33	Crawlteknik, vejtrækning	6 / 27
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30
<b>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</b>			

**Aktivetsnummer 20**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Gå i land</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Svømmeren går på en kæmpeplade og ind til kanten, hvor en anden svømmer tager imod
<b>Fokus</b>	Elementskifte, redskab til land. gentagelse
<b>Svømmere</b>	1 +
<b>Redskaber</b>	Kæmpeplade
<b>Rum</b>	-
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	Underviseren skal sikre at pladen ikke glider væk under svømmeren
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Svømmer kravler i land Svømmeren kravler in fra traktorslange eller andet større redskab Svømmer kravler i land fra båd, kano eller lignende

**Aktivetsnummer 50**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Rejsen til månen</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Svømmeren er en raket som sætter af fra bassinvæggen med retning mod månen, som er en hulhopring der er placeret lodretstående i vandet cirka 5 meter fra kanten. Raketten skal ramme månen ved at glide igennem hulhopringen
<b>Fokus</b>	Balance, opretholde dynamisk balance under glidning. Eksperiment
<b>Svømmere</b>	1 +
<b>Redskaber</b>	Hulhopringe
<b>Rum</b>	Fra bassinkanten og ud i bassinet, på brystdybt eller dybere vand
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	Raketten letter i maveliggende stilling. Når raketten har nået månen, roterer raketten 1/2 gang om længdeaksen
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Hulhopringen placeres i vandoverfladen, hvor raketten skal under "månen" Hulhopringen placeres under vandoverfladen, hvor raketten skal igennem eller under månen Raketten kan transportere forskellige redskaber til og fra "månen", fx en månesten (en bold)

**Aktivetsnummer 62**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Hulhoprotation</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Svømmeren ligger i vandoverfladen med armene strakt over hovedet og skal ved hjælp af hulhopbevægelser med hofte rotere om længdeaksen. Hvor mange gange kan der roteres i en køre?
<b>Fokus</b>	Bevægelse, skabe rotation med sammensatte bevægelser. Konkurrence
<b>Svømmere</b>	1+
<b>Redskaber</b>	-
<b>Rum</b>	-
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Rotere fire gange den ene vej efterfulgt af fire gange den anden vej Samtidig med at svømmeren laver hulhopbevægelser, skal en hjælper trække svømmeren i en snor gennem vandet To svømmere skal ligge overfor hinanden, holde hinanden i hænderne og rotere samme vej.

**Aktivetsnummer D 33**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Crawlteknik, vejtrækning</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Vejtrækningsøvelser ved kant eller banetov. Stå på bunden, hold begge hænder på kanten eller tovet og lav langsomme armbevægelser hvor vejtrækningen koordineres
<b>Fokus</b>	Vejtrækning. Dette er det vigtigste fokus for at kunne svømme crawl. Fokuser især på at få en kontrolleret ind- og udånding, som svømmeren er i stand til at udføre i lang tid uden at blive forpustet
<b>Svømmere</b>	1+
<b>Redskaber</b>	
<b>Rum</b>	Lavt vand
<b>Tid</b>	
<b>Handling</b>	
<b>Regler</b>	Vejtrækning til siden, undgå vejtrækning fremad. Indånding + hold vejret + hurtig udånding lige før næste indånding
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	

# Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 28 af 41.</b>  <b>Kalenderuge: 10</b>	<b>Vanddybde: Dybt</b>	
<b>Formål / Tema:</b>	Balanceprøve		
<b>Redskaber:</b>			
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Elementskifte</b>			
<b>Vejrtrækning</b>			
<b>Balance</b>		Balanceprøve	
<b>Bevægelse</b>		Eventuelt frisvømning	
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30
<p><b>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</b></p>			

# Balanceprøve

<b>1. Balance</b>	<p>Øvelse 1: Stå på hænder på en bensparksplade (dybt vand)</p> <p>Øvelse 2: ”Synkronsvømning”, flyd på ryggen og løft et ben vinkelret op mod loftet</p> <p>Øvelse 3: Svøm et armtag crawl, et armtag rygcrawl, roterende fra mave til ryg for hvert armtag</p>
-------------------	--

# Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 29 af 41.</b>  <b>Kalenderuge: 11</b>	<b>Vanddybde: Dybt</b>	
<b>Formål / Tema:</b>	Store, lidt vilde lege i vand, balance og crawlteknik		
<b>Redskaber:</b>	Huse, kæmpeplader, traktorslanger, elefantsnabler, store plader, dykkerringe og bilslanger Plader		
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Elementskifte Konkurrence</b>	75	Fort Aquarium	6 / 9
<b>Balance</b>	49	Pladebalance	6 / 15
<b>Bevægelse</b>	66	Radiobiler	6 / 21
<b>Bevægelse</b>	D 33	Crawlteknik, vejtrækning	6 / 27
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30
<b>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</b>			

Husk at i uge 12 er det påske

<b>Aktivitetsnr/navn 75</b>	<b>Fort Aquarium</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	En svømmer fra det røde hold placerer sig i vandet ved fortet. En svømmer fra det gule hold står på bassinkanten. På et signal fra underviseren starter dysten. Det gælder om for svømmeren i vandet, at kravle op på toppen af fortet og springe i, inden svømmeren fra det gule hold rører ham/hende. Det hold der vinder får point
<b>Fokus</b>	Variierende. Begyndende med elementskifte. Konkurrence
<b>Svømmere</b>	To grupper á 4
<b>Redskaber</b>	Huse, kæmpeplader, traktorslager, elefantsnabler, store plader, foldeplader, dykkerringe og bilslanger
<b>Rum</b>	Vanddybde minimum 1,8 meter
<b>Regler</b>	Fortet skal placeres ude midt i bassinet væk fra kanten
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	De to hold bytter nu roller og sender en ny svømmer ud i dysten. Igen byttes roller. Gul skal nu skyde Rød med små plastikbolde. Svømmeren bestemmer selv hvor mange bolde der medbringes. Kun én bold behøver at ramme, inden Rød springer i fra toppen. Der gives point. Rollerne byttes på ny. Hele holdet skal nu nå at springe ud, inden de bliver rørt af det andet hold. Der gives point efter, hvor mange der fanges og hvor mange der slipper væk
<b>Fokus: Vejtrækning</b>	De to hold skal nu dyste om at samle flest dykkerringe op fra bunden og placere dem i Fort Aquarium indenfor et minut. Holdene har hver deres farve dykkerringe. Det hold der samler flest får point. Hvert hold får 30 sekunder til at kaste det andet holds dykkerringe ud i bassinet
<b>Fokus: Balance</b>	Dykkerringene skal igen samles ind, men denne gang skal de placeres i en lille bilslange på toppen af Fort Aquarium. Svømmerne afgør selv, hvordan de vil få ringene i bilslangen. Det hold der først har samlet 9 ringe vinder
<b>Fokus: Bevægelse</b>	Hvert hold vælger en svømmer, der skal blive på Fort Aquarium. Denne skal kaste de 9 ringe ud i vandet, som de andre på holdet skal forsøge at stikke armen igennem. Dykkerringen skal have ramt vandet, være i gang med at synke og må ikke nå at ramme bunden. Der kastes tre ringe til hver svømmer. De tre ringe må ikke gribes på samme arm. Der gives point efter hvor mange der gribes
<b>Fokus: eksperiment</b>	På hvert hold går svømmerne nu sammen to og to om en svømmeplade og en dykkerring. Dykkerringen placeres oven på svømmepladen, som skal trykkes ned på bunden uden at dykkerringen falder af. Pladen skal ligge på bunden i mindst 2 sekunder. Der gives point. Bassinikanten deles i to halvdele. Fort Aquarium skal nu smadres. Det gælder om for begge hold at få flest redskaber fra fortet op på deres halvdel af bassinikanten. Svømmerne må kun bugsere et redskab ad gangen. De må gerne forsøge at stjæle fra hinanden ude i vandet, men ikke når redskaberne er på bassinikanten. Der gives point efter antal redskaber. Der kåres en vinder af Fort Aquarium. Holdet skal på en sejrrunde transporteres på en kæmpeplade i bassinet. Svømmerne skal stå og juble imens

<b>Aktivitetsnr/navn 49</b>	<b>Pladebalance</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Svømmerne skal balancere på hver deres plade. På hvor mange forskellige måder kan der balanceres på en svømmeplade?
<b>Fokus</b>	Balance, opretholde dynamisk balance under flydning. Konkurrence
<b>Svømmere</b>	2 +
<b>Redskaber</b>	Svømmeplader
<b>Rum</b>	Brystdybt eller dybere vand
<b>Tid</b>	Balancere så længe som muligt
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Balancere med forskellige typer bolde. Stå på hovedet i dybt vand uden at røre bunden. Parvis på forskellige flydende redskaber

<b>Aktivitetsnr/navn 66</b>	<b>Radiobiler</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Svømmerne laver hver deres radiobil af en bilslange og en elefantsnabel. Derefter er der fri kørsel ind i og mellem hinanden
<b>Fokus</b>	Bevægelse. Eksperiment
<b>Svømmere</b>	2 +
<b>Redskaber</b>	Bilslanger, elefantsnabler
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Musik i svømmehallen som i rigtige radiobiler En bil får en kegle i toppen af antennen og er fanger i en fangeleg. En tredjedel af svømmerne får en kegle i toppen af antennen. Det gælder nu om at erobre en kegle til sin egen antenne

<b>Aktivitetsnr/navn D33</b>	<b>Crawlteknik, vejtrækning</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Vejtrækningsøvelser ved kant eller banetov. Stå på bunden, hold begge hænder på kanten eller tovet og lav langsomme armbevægelser, hvor vejtrækningen koordineres
<b>Fokus</b>	Vejtrækning. Dette er det vigtigste fokus for at kunne svømme crawl. Fokusér især på at få en kontrolleret ind- og udånding, som svømmeren er i stand til at udføre i lang tid uden at blive forpustet
<b>Svømmere</b>	1+
<b>Rum</b>	Lavt vand
<b>Regler</b>	Vejtrækning til siden, undgå vejtrækning fremad. Indånding + hold vejret + hurtig udånding lige før næste indånding

# Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 30 af 41.</b>  <b>Kalenderuge: 13</b>	<b>Vanddybde: Dybt</b>	
<b>Formål / Tema:</b>	Elementskifte og meget bevægelse		
<b>Redskaber:</b>	Kæmpeplader Eventuel ”dukke” Bilslanger, elefantsnabler		
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Elementskifte</b>	19	Pladespring	6 / 9
<b>Bevægelse</b>	D 48	Bjergning	6 / 15
<b>Bevægelse</b>	66	Radiobiler	6 / 21
<b>Bevægelse</b>	D 34	Crawlteknik, armtaget	6 / 27
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30
<p><b>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</b></p>			



**Aktivitetsnummer 19**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Pladespring</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Parvis springer svømmerne ud på en kæmpeplade. Der skal landes på forskellige måder. Underviseren holder pladen
<b>Fokus</b>	Elementskifte, land til redskab. Eksperiment
<b>Svømmere</b>	Parvis, 2 +
<b>Redskaber</b>	Kæmpeplader
<b>Rum</b>	Brystdybt vand
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	Der må ikke landes på fødderne med strakte ben. Vær opmærksom på at pladen kan bevæge sig fremad, så svømmerne ryger bagud mod kanten
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Svømmerne springer ud i bilslanger eller andre flyderedskaber Svømmerne slår kolbøtter ud over kæmpeplade

**Aktivitetsnummer D 48**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Bjergning</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Bjergning af svømmer. Der bruges forskellige greb for at holde den svømmer som skal bjerges. I bensparket, kan der også bruges forskellige typer, fx brystsvømmningsbenspark eller skiftevis benspark
<b>Fokus</b>	Bevægelse i bjergningen, hvor svømmeren skal have overskud, ikke bare at klare sig selv, men også den svømmer som skal bjerges
<b>Svømmere</b>	Parvis
<b>Redskaber</b>	Bjergning kan også udføres med "dukke"
<b>Rum</b>	
<b>Tid</b>	
<b>Handling</b>	
<b>Regler</b>	Den bjergede skal have ansigtet over vandoverfladen, så at der er muligt at trække vejr. Den bjergede skal være passiv
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Tre, fire eller flere går sammen og bliver bjergede i en lang række Bjergning på tid eller i konkurrence med andre Kan kobles sammen med bjergningen: Finde "dukken" på bunden, løfte en "bevidstløs" op på land

**Aktivitetsnummer 66**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Radiobiler</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Svømmerne laver hver deres radiobil af en bilslange og en elefantsnabel. Derefter er der fri kørsel ind i og mellem hinanden
<b>Fokus</b>	Bevægelse. Eksperiment
<b>Svømmere</b>	2 +
<b>Redskaber</b>	Bilslanger, elefantsnabler
<b>Rum</b>	-
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Musik i svømmehallen som i rigtige radiobiler En bil får en kegle i toppen af antennen og er fanger i en fangeleg En tredjedel af svømmerne får en kegle i toppen af antennen. Det gælder nu om at erobre en kegle til sin egen antenne

**Aktivitetsnummer D34**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Crawlteknik, armtaget</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Afsæt og 2 – 4 armtag crawl, uden vejrtrækning. Dette udføres mange gange. Der er vigtigt at svømmeren udfordres teknisk og ikke fysisk, for at kunne lære den rigtige teknik
<b>Fokus</b>	Bevægelse. Armtaget udføres med stor længde, og kraften prøves placeret i hænderne
<b>Svømmere</b>	1+
<b>Redskaber</b>	
<b>Rum</b>	
<b>Tid</b>	
<b>Handling</b>	Mange korte repetitioner. Sæt af, svøm 2 – 4 armtag og gå tilbage, eller svøm en anden svømmeart retur
<b>Regler</b>	Man må ikke svømme for langt eller blive forpustet
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	

# Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 31 af 41.</b>  <b>Kalenderuge: 14</b>	<b>Vanddybde: Dybt</b>	
<b>Formål / Tema:</b>	Lidt vilde spring med efterfølgende opgaver. Vejrtrækning og bevægelse, især fokus på crawlarmtaget		
<b>Redskaber:</b>	Kæmpeplader, bunddyr, dykkerringe, rullemåtte, hulahopringe, bæltetang Hulahopringe med lod		
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Elementskifte</b>	77	Vippestunts og vandmænd	6 / 9
<b>Vejrtrækning</b>	S 14	Legesyge delfiner	6 / 15
<b>Balance</b>	63	Indianersvømning	6 / 21
<b>Bevægelse</b>	D 34	Crawlteknik, armtaget	6 / 27
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30

**Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!**

<b>Aktivitetsnr/navn 77</b>	<b>Vippestunts og vandmænd</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Svømmerne starter med at glide hen over en kæmpeplade, der ligger på 1 meter vippen. Der kan glides på knæene, på enden eller på maven. Underviseren hælder konstant vand på pladen, enten med en vandslange eller med en spand
<b>Fokus</b>	Variierende. Begyndende med elementskifte. Begyndende med eksperiment
<b>Svømmere</b>	Et hold
<b>Redskaber</b>	Kæmpeplader, bunddyr, dykkerringe, rullemåtter, hulahopringe, bæltetang
<b>Rum</b>	Dybt vand
<b>Regler</b>	Der skal være vand på pladen. Pladen skal ligge ud over kanten på vippen. Kun en svømmer på pladen af gangen. Svømmerne må IKKE stå på pladen
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Smil til fotografen. Svømmerne glider på siden med hovedet lænet på armen og smiler stort, mens de glider i
<b>Fokus: Elementskifte er gennemgående i hele udviklingen</b>	Flyvende ørn. Svømmeren glider på maven uden at røre med fødder og arme
<b>Fokus: Vejtrækning/Bevægelse</b>	<b>Dykkende fisk.</b> Svømmeren glider ud af vippen. Idet vandet rammes, dykkes under og der svømmes nogle meter. <b>Søpapegøjer snapper fisk.</b> Svømmerne glider ud på vippen. Idet søpapegøjen rammer vandet dykkes ned til bunden. På bunden samles en fisk (en dykkerring) op med næbet, og den bringes til overfladen. Svømmerne smider nu dykkerringen hen ad vippen. Derefter glider svømmeren efter den og forsøger at nå den, inden den rammer bunden. <b>Sæler på job.</b> Svømmerne skal, idet de rammer vandet, dykke mod den lave halvdel af bassinet. Undervejs trækkes vejret i åndehuller (bilslanger). Sælerne skal nu dykke ned gennem en bane af bundbuer, bæltetang og lign. havmiljø. Når sælerne er gledet ud i vandet, skal de gennem en tunnel lavet af hulahopringe og en rullemåtte
<b>Fokus: Vejtrækning/Bevægelse/Balance</b>	Svømmerne skiftes til at glide ud med 10 sekunders mellemrum. Idet vandet rammes, skal de dykke 5 meter frem til en svømmeplade, som de bliver under indtil næste svømmer kommer og afløser. Idet svømmerne er kommet i vandet, skal de svømme hen til et udspændt banetov og række sig ind til kanten under det. Sæt et korkbælte fast på banetovet til at markere stop før kanten
<b>Fokus: Konkurrence</b>	Hvem laver den største plasker, når vandet rammes

**Aktivitetsnummer S 14**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Legesyge delfiner</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Delfinerne (svømmerne) skaber fremdrift med halen, og svømmer rundt mellem hinanden i overfladen. Imens placerer delfinopdrætteren (underviseren) nogle lodretstående hulahopringe i vandet som delfinerne skal svømme igennem. Opdrætteren laver en tunnel af nogle ringe og en rullemåtte, som delfinerne kan svømme ind i, i den ene ende, og ud i den anden ende
<b>Fokus</b>	Vejrholdning
<b>Svømmere</b>	1+
<b>Redskaber</b>	Hulahopringe med lod
<b>Handling</b>	Man prøver at klare så mange ringe som muligt med færrest mulige indåndinger
<b>Regler</b>	
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Bilringe lægges i overfladen. Delfinerne bruger ringerne til åndingshuler Fisk fanges (dykkerringe lægges på bunden) og delfinerne bringer fisken til opdrætteren

**Aktivitetsnummer 63**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Indianersvømning</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Svømmeren laver asymmetriske møllearmtag og benspark. Samtidig roteres om længdeaksen, så Svømmeren skiftevis er mave-, side- og rygliggende
<b>Fokus</b>	Bevægelse, samtidig rotation og fremdrift. Gentagelse
<b>Svømmere</b>	1 +
<b>Regler</b>	-
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Tre armtag på maven efterfulgt af tre på ryggen Som ovenfor men med pause i armtag ved sideliggende hvor der skabes fremdrift kun ved hjælp af benspark Parvis sammen, hvor den ene forsøger at bevæge sig synkront med den anden

**Aktivitetsnummer D34**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Crawlteknik, armtaget</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Afsæt og 2 – 4 armtag crawl, uden vejtrækning. Dette udføres mange gange. Der er vigtigt at svømmeren udfordres teknisk og ikke fysisk, for at kunne lære den rigtige teknik
<b>Fokus</b>	Bevægelse. Armtaget udføres med stor længde, og kraften prøves placeret i hænderne
<b>Svømmere</b>	1+
<b>Handling</b>	Mange korte repetitioner. Sæt af, svøm 2 – 4 armtag og gå tilbage, eller svøm en anden svømmeart retur
<b>Regler</b>	Man må ikke svømme for langt eller blive forpustet

# Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 32 af 41.</b>  <b>Kalenderuge: 15</b>	<b>Vanddybde: Dybt</b>	
<b>Formål / Tema:</b>	Elementskifte, vejrtrækning og bevægelse med fokus på crawlteknik		
<b>Redskaber:</b>	Rullemåtte Hulahopringe med lod Diverse redskaber til at bygge "biler" og baner med		
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Elementskifte</b>	14	Rulle Marie	6 / 9
<b>Vejrtrækning</b>	S 14	Legesyge delfiner	6 / 15
<b>Bevægelse</b>	67	Bjergkøbing Grand Prix	6 / 21
<b>Bevægelse</b>	D 35	Crawlteknik, armtag og vejrtrækning	6 / 27
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30

**Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!**

**Aktivitetsnummer 14**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Rulle Marie</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Svømmeren går ud af en rulle måtte, som ligger henover bassinkanten og ud i vandet. For enden af måtten springes i vandet
<b>Fokus</b>	Elementskifte, fra redskab til vand. Gentagelse
<b>Svømmere</b>	1 +
<b>Redskaber</b>	Rullemåtte
<b>Rum</b>	-
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	Underviseren eller hjælperen står på kanten og sørger for at måtten ikke flytter sig. Svømmeren må ikke gå tilbage på måtten
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	I stedet for at gå kan svømmeren løbe, hop, rulle eller lave kolbøtte Sammen to og to med hinanden i hånden Som futtog Med forskellige hastigheder Med spring over redskab for enden af rullemåtten, fx et hus

**Aktivitetsnummer S 14**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Legesyge delfiner</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Delfinerne (svømmerne) skaber fremdrift med halen, og svømmer rundt mellem hinanden i overfladen. Imens placerer delfinopdrætteren (underviseren) nogle lodretstående hulapringe i vandet som delfinerne skal svømme igennem. Opdrætteren laver en tunnel af nogle ringe og en rullemåtte, som delfinerne kan svømme ind i, i den ene ende, og ud i den anden ende
<b>Fokus</b>	Vejrholdning
<b>Svømmere</b>	1+
<b>Redskaber</b>	Hulahopringe med lod
<b>Rum</b>	
<b>Tid</b>	
<b>Handling</b>	Man prøver at klare så mange ringe som muligt med færrest mulige indåndinger
<b>Regler</b>	
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Bilringe lægges i overfladen. Delfinerne bruger ringerne til åndingshuler Fisk fanges (dykkerringe lægges på bunden) og delfinerne bringer fisken til opdrætteren

**Aktivitetsnummer 67**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Bjergkøbing Grand Prix</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Svømmerne deles i grupper à fire. Hver gruppe skal lave en aquamobil af redskaberne. To svømmere skal bygges ind i aquamobilen som motor. De to andre er henholdsvis kører og co-driver. Co-driveren har fået et kort over banen, der skal følges. Kører skal styre aquamobilen
<b>Fokus</b>	Bevægelse. Konkurrence
<b>Svømmere</b>	Grupper à fire, samarbejde
<b>Redskaber</b>	Diverse til aquamobilen og diverse til at markere banen
<b>Rum</b>	-
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	Svømmerne må ikke forlade deres egen bil
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Bissetrick: hvert hold har ret til et bissetrick, men kan idømmes strafpause af underviseren Punktering: bilen skal rotere 360 grader, det gør at den kan køre videre. Underviseren uddeler punkteringer Turbo: hjælpere eller overskydende svømmere gives i en periode som turbo Benzinpåfyldning: halvvejs skal bilen tankes. Kører og co-driver bytter roller med motorerne

**Aktivitetsnummer D 35**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Crawlteknik, armtag og vejtrækning</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Afsæt og 2 – 4 armtag med 1 vejtrækning. Dette udføres mange gange. Der er vigtigt at svømmeren udfordres teknisk og ikke fysisk, for at kunne lære den rigtige teknik
<b>Fokus</b>	Bevægelse og vejtrækning. Koordinere 1 vejtrækning ind i armtagene. Det er vigtigt at vejtrækningen er rolig og kontrolleret
<b>Svømmere</b>	1+
<b>Redskaber</b>	
<b>Rum</b>	
<b>Tid</b>	
<b>Handling</b>	Mange korte repetitioner. Svøm 2 – 4 armtag med 1 vejtrækning og gå eller svøm en anden svømmeart retur
<b>Regler</b>	Man må ikke svømme for langt eller blive forpustet

## Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 33 af 41.</b>  <b>Kalenderuge: 16</b>	<b>Vanddybde: Dybt</b>	
<b>Formål / Tema:</b>	Aktivitetuge "Sørøver"		
<b>Redskaber:</b>			
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Elementskifte</b>			
<b>Vejrtrækning</b>			
<b>Balance</b>			
<b>Bevægelse</b>			
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30
<b>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</b>			

**Aktivitetsuge**

**”Sørøver”**

## Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 34 af 41.</b>  <b>Kalenderuge: 17</b>	<b>Vanddybde: Dybt</b>	
<b>Formål / Tema:</b>	Lidt vilde lege i vandet, bjergning og crawlteknik		
<b>Redskaber:</b>	Kæmpeplader, bunddyr, dykkerringe, rullemåtter, hulahopringe, bæltetang Eventuel ”dukke” Kæmpeplader, bilslanger og surfplader		
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Elementskifte</b>	77	Vippestunts og vandmænd	6 / 9
<b>Bevægelse</b>	D 48	Bjergning	6 / 15
<b>Bevægelse</b>	68	Søslag	6 / 21
<b>Bevægelse</b>	D 35	Crawlteknik, armtag og vejrtrækning	6 / 27
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30
<b>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</b>			



<b>Aktivitetensnr/navn 77</b>	<b>Vippestunts og vandmænd</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Svømmerne starter med at glide hen over en kæmpeplade, der ligger på 1 meter vippen. Der kan glides på knæene, på enden eller på maven. Underviseren hælder konstant vand på pladen, enten med en vandslange eller med en spand
<b>Fokus</b>	Variierende. Begyndende med elementskifte. Begyndende med eksperiment
<b>Svømmere</b>	Et hold
<b>Redskaber</b>	Kæmpeplader, bunddyr, dykkerringe, rullemåtter, hulahopringe, bæltetang
<b>Rum</b>	Dybt vand
<b>Regler</b>	Der skal være vand på pladen. Pladen skal ligge ud over kanten på vippen. Kun en svømmer på pladen af gangen. Svømmerne må IKKE stå på pladen
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Smil til fotografen. Svømmerne glider på siden med hovedet lænet på armen og smiler stort, mens de glider i
<b>Fokus: Elementskifte er gennemgående i hele udviklingen</b>	Flyvende ørn. Svømmeren glider på maven uden at røre med fødder og arme
<b>Fokus: Vejtrækning/Bevægelse</b>	<b>Dykkende fisk.</b> Svømmeren glider ud af vippen. I det vandet rammes, dykkes under og der svømmes nogle meter. <b>Søpapegøjer snapper fisk.</b> Svømmerne glider ud på vippen. I det søpapegøjen rammer vandet dykkes ned til bunden. På bunden samles en fisk (en dykkerring) op med næbet, og den bringes til overfladen. Svømmerne smider nu dykkerringen hen ad vippen. Derefter glider svømmeren efter den og forsøger at nå den, inden den rammer bunden. <b>Sæler på job.</b> Svømmerne skal, idet de rammer vandet, dykke mod den lave halvdel af bassinet. Undervejs trækkes vejret i åndehuller (bilslanger). Sælerne skal nu dykke ned gennem en bane af bundbuer, bæltetang og lign. havmiljø. Når sælerne er gledet ud i vandet, skal de gennem en tunnel lavet af hulahopringe og en rullemåtte
<b>Fokus: Vejtrækning/Bevægelse/Balance</b>	Svømmerne skiftes til at glide ud med 10 sekunders mellemrum. I det vandet rammes, skal de dykke 5 meter frem til en svømmeplade, som de bliver under indtil næste svømmer kommer og afløser. I det svømmerne er kommet i vandet, skal de svømme hen til et udspændt banetov og række sig ind til kanten under det. Sæt et korkbælte fast på banetovet til at markere stop før kanten
<b>Fokus: Konkurrence</b>	Hvem laver den største plasker, når vandet rammes

<b>Aktivitetsnavn/nr. D48</b>	<b>Bjergning</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Bjergning af svømmer. Der bruges forskellige greb for at holde den svømmer som skal bjerges. I bensparket, kan der også bruges forskellige typer, fx brystsvømmningsbenspark eller skiftevis benspark
<b>Fokus</b>	Bevægelse i bjergningen, hvor svømmeren skal have overskud ikke bare at klare sig selv uden også den svømmer som skal bjerges
<b>Svømmere</b>	Parvis
<b>Redskaber</b>	Bjergning kan også udføres med "dukke"
<b>Regler</b>	Den bjergede skal have ansigtet over vandoverfladen, så at der er muligt at trække vejret. Den bjergede skal være passiv
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Tre, fire eller flere går sammen og bliver bjergede i en lang række Bjergning på tid eller i konkurrence med andre Ekstra dele som kan kobles sammen med bjergningen kan være at finde "dukken" på bunden, løfte en "bevidstløs" svømmer op på land

<b>Aktivitetsnavn nr. 68</b>	<b>Søslag</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Holdet deles i to grupper sørøvere. Hver sørøver får en plade eller en bilslange. Holdene fordeles i hvert deres land (kant). Søroverne tager af sted siddende på hver sin plade og skal komme igennem fjendens linie på vej mod modsatte kant. Undervejs gælder det om at erobre fjendens fartøj ved at skubbe fjenden af sit fartøj. Når fjenden ryger af fartøjet overgår svømmerne til det modsatte hold. Kampen bliver ved, indtil der kun er et hold tilbage
<b>Fokus</b>	Variierende. Primært bevægelse. Konkurrence
<b>Svømmere</b>	2 +
<b>Redskaber</b>	Kæmpeplader, bilslanger og surfplader
<b>Rum</b>	Brystdybt eller dybere vand
<b>Handling</b>	Bevægeretning kan fx være forlæns eller baglæns
<b>Regler</b>	Falder svømmeren af undervejs fragtes fartøjet tilbage til startstedet, og der startes forfra
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Flere sørøvere på samme fartøj Der gives point for hver svømmer, der når modsatte land Holdene skal bygge et sørøverskib af redskaber. Holdene skal angribe hinandens sørøverskibe. Redskaberne fra fjendens sørøverskib fragtes til eget land. Der må fortsat kun sejles rundt på fartøjerne

<b>Aktivitetnr. D 35</b>	<b>Crawlteknik, armtag og vejtrækning</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Afsæt og 2 - 4 armtag med 1 vejtrækning. Dette udføres mange gange. Der er vigtigt at svømmeren udfordres teknisk og ikke fysisk, for at kunne lære den rigtige teknik
<b>Fokus</b>	Bevægelse og vejtrækning. Koordinere 1 vejtrækning ind i armtagene. Det er vigtigt at vejtrækningen er rolig og kontrolleret
<b>Svømmere</b>	1+
<b>Handling</b>	Mange korte repetitioner. Svøm 2 - 4 armtag med 1 vejtrækning og gå eller svøm en anden svømmeart retur
<b>Regler</b>	Man må ikke svømme for langt eller blive forpustet

## Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 35 af 41.</b>  <b>Kalenderuge: 18</b>	<b>Vanddybde: Dybt</b>	
<b>Formål / Tema:</b>	Bevægelse, vejrtrækning og balance		
<b>Redskaber:</b>	Hulahopringe, kæmpeplader Eventuel "dukke" Kæmpeplade		
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Bevægelse</b>	S 15	Siamesiske delfiner	6 / 9
<b>Bjergning</b>	D 48	Bjergning	6 / 15
<b>Varierende</b>	70	Akrobatik i oprørt vand.	6 / 21
<b>Bevægelse</b>	D 36	Crawlteknik, armtag og vejrtrækning	6 / 27
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30
<p><b>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</b></p>			

**Aktivetsnummer S 15**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Siamesiske delfiner</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Delfinerne svømmer parvis og leger. De svømmer i og under overfladen, på mave, side og ryg. Delfinen til højre bestemmer hvornår der skal skiftes side og hvornår der skal være vejtrækning
<b>Fokus</b>	Bevægelse og vejtrækning
<b>Svømmere</b>	2 eller flere sammen i en flok
<b>Redskaber</b>	Evt. hulhopringe, kæmpeplader
<b>Rum</b>	
<b>Tid</b>	
<b>Handling</b>	
<b>Regler</b>	Delfinerne følger anførerdelphin i alle bevægelser
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Forskellige redskaber, hulhopringe og kæmpeplader placeres, så delfinerne kan svømme igennem eller under kæmpeplader

**Aktivetsnummer D 48**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Bjergning</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Bjergning af svømmer. Der bruges forskellige greb for at holde den svømmer som skal bjerges. I bensparket, kan der også bruges forskellige typer, fx brystsvømmingsbenspark eller skiftevis benspark
<b>Fokus</b>	Bevægelse i bjergningen, hvor svømmeren skal have overskud, ikke bare at klare sig selv, men også den svømmer som skal bjerges
<b>Svømmere</b>	Parvis
<b>Redskaber</b>	Bjergning kan også udføres med "dukke"
<b>Rum</b>	
<b>Tid</b>	
<b>Handling</b>	
<b>Regler</b>	Den bjergede skal have ansigtet over vandoverfladen, så at der er muligt at trække vejret. Den bjergede skal være passiv
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Tre, fire eller flere går sammen og bliver bjergede i en lang række Bjergning på tid eller i konkurrence med andre Kan kobles sammen med bjergningen: Finde "dukker" på bunden, løfte en "bevidstløs" op på land

**Aktivetsnummer 70**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Akrobatik i oprørt vand</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Svømmerne deles i mindre hold á 3 -5. Hvert hold får en kæmpeplade, hvor svømmerne på skift får et minut, hvor de stående skal holde sig på pladen, mens de andre sætter pladen i bevægelse enten fremad, bagud, til siden eller ved at dreje pladen rundt
<b>Fokus</b>	Variierende. Eksperiment
<b>Svømmere</b>	3 +
<b>Redskaber</b>	Kæmpeplade
<b>Rum</b>	Ude i bassinet på dybt vand
<b>Tid</b>	1 minut
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	Måtterne skal placeres med god afstand fra kanten og de øvrige hold. Svømmerne skal passe på ikke at ramme hinanden
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Svømmerne skal lave forskellige akrobatiske figurer Som konkurrence hvor holdene hurtigst muligt transporterer en svømmer i en bestemt balance. Mistes balancen skal svømmeren op og finde balancen igen inden der kan fortsættes Hvem kan lave den flotteste eller mest vovede akrobatik med en, to og tre svømmere

**Aktivetsnummer D 36**

<b>Aktivetsnavn</b>	<b>Crawlteknik, armtag og vejtrækning</b>
<b>Aktivetsbeskrivelse</b>	Afsæt og 2 – 4 armtag, med vejtrækning på hvert andet eller hvert tredje armtag. Dette udføres mange gange. Der er vigtigt at svømmeren udfordres teknisk og ikke fysisk, for at kunne lære den rigtige teknik
<b>Fokus</b>	Bevægelse og vejtrækning. Koordinere 1 vejtrækning ind i armtagene. Det er vigtigt at vejtrækningen er rolig og kontrolleret
<b>Svømmere</b>	1+
<b>Handling</b>	Mange korte repetitioner. Svøm 2 – 4 armtag med 1 vejtrækning og gå eller svøm en anden svømmeart retur
<b>Regler</b>	Man må ikke svømme for langt eller blive forpustet
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	

# Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 36 af 41.</b>  <b>Kalenderuge: 19</b>	<b>Vanddybde: Dybt</b>	
<b>Formål / Tema:</b>	Vejrtrækning, meget leg og crawlteknik		
<b>Redskaber:</b>	Bolde, dykkerringe Diverse til bil og bane bygge		
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Vejrtrækning</b>	S 16	Boldjonglering	6 / 9
<b>Bevægelse</b>	67	Bjergkøbing Grand Prix	12 / 21
<b>Bevægelse</b>	D 36	Crawlteknik, armtag og vejrtrækning	6 / 27
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30
<b>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</b>			

**Aktivitetsnummer S 16**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Boldjonglering</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Delfiner (svømmere) puffer bolde med snuden, som opdrætteren (svømmelæreren) kaster i vandet. Først til den ene side og derefter tilbage igen
<b>Fokus</b>	Vejrholdning
<b>Svømmere</b>	1+
<b>Redskaber</b>	Bolde, dykkerringe
<b>Rum</b>	
<b>Tid</b>	
<b>Handling</b>	
<b>Regler</b>	Boldene må kun puffes (transporteres) med snuden (hovedet)
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Fisk (dykkerringe) som kastes i vandet, fanges med snuden inden de synker helt til bunden, og bringes op til overfladen

**Aktivitetsnummer 67**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Bjergkøbing Grand Prix</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Svømmerne deles i grupper à fire. Hver gruppe skal lave en aquamobil af redskaberne. To svømmere skal bygges ind i aquamobilen som motor. De to andre er henholdsvis kører og co-driver. Co-driveren har fået et kort over banen, der skal følges. Kører skal styre aquamobilen
<b>Fokus</b>	Bevægelse. Konkurrence
<b>Svømmere</b>	Grupper à fire, samarbejde
<b>Redskaber</b>	Diverse til aquamobilen og diverse til at markere banen
<b>Rum</b>	-
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	-
<b>Regler</b>	Svømmerne må ikke forlade deres egen bil
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Bissetrick: hvert hold har ret til et bissetrick, men kan idømmes strafpause af underviseren Punktering: bilen skal rotere 360 grader, det gør at den kan køre videre. Underviseren uddeler punkteringer Turbo: hjælpere eller overskydende svømmere gives i en periode som turbo Benzinpåfyldning: halvvejs skal bilen tankes. Kører og co-driver bytter roller med motorene

**Aktivitetsnummer D 36**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Crawlteknik, armtag og vejtrækning</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Afsæt og 2 – 4 armtag, med vejtrækning på hvert andet eller hvert tredje armtag. Dette udføres mange gange. Der er vigtigt at svømmeren udfordres teknisk og ikke fysisk, for at kunne lære den rigtige teknik
<b>Fokus</b>	Bevægelse og vejtrækning. Koordinere 1 vejtrækning ind i armtagene. Det er vigtigt at vejtrækningen er rolig og kontrolleret
<b>Svømmere</b>	1+
<b>Handling</b>	Mange korte repetitioner. Svøm 2 – 4 armtag med 1 vejtrækning og gå eller svøm en anden svømmeart retur
<b>Regler</b>	Man må ikke svømme for langt eller blive forpustet
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	

## Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 37 af 41.</b>  <b>Kalenderuge: 20</b>	<b>Vanddybde: Dybt</b>	
<b>Formål / Tema:</b>	Meget vejrtrækning og bevægelse		
<b>Redskaber:</b>	Kæmpeplader, bilslanger og surfplader		
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Vejrtrækning</b>	S 17	Trætte delfiner	6 / 9
<b>Bevægelse</b>	68	Søslag	12 / 21
<b>Bevægelse</b>	D 37	Crawlteknik, armtag, vejrtrækning og sammensat	6 / 27
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30
<b>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</b>			

**Aktivitetsnummer S 17**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Trætte delfiner</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Delfinerne (svømmere) har blevet trætte og flyder livløst i overfladen. Efterhånden pustes luften ud, så delfinerne synker til bunden. Når delfinen rør bunden pustes nyt liv i delfinen, og den svømmer op til overfladen
<b>Fokus</b>	Vejrholdning
<b>Svømmere</b>	1+
<b>Redskaber</b>	
<b>Rum</b>	
<b>Tid</b>	
<b>Handling</b>	
<b>Regler</b>	
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Flere delfiner kobles sammen (holder hinanden i hænderne) og synker samtidigt

**Aktivitetsnummer 68**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Søslag</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Holdet deles i to grupper sørøvere. Hver sørøver får en plade eller en bilslange. Holdene fordeles i hvert deres land (kant). Søroverne tager afsted siddende på hver sin plade, og skal komme igennem fjendens linie på vej mod modsatte kant. Undervejs gælder det om at erobre fjendens fartøj ved at skubbe fjenden af sit fartøj. Når fjenden ryger af fartøjet overgår svømmerne til det modsatte hold. Kampen bliver ved, indtil der kun er et hold tilbage
<b>Fokus</b>	Variierende. Primært bevægelse. Konkurrence
<b>Svømmere</b>	2 +
<b>Redskaber</b>	Kæmpeplader, bilslanger og surfplader
<b>Rum</b>	Brystdybt eller dybere vand
<b>Tid</b>	-
<b>Handling</b>	Bevægeretning kan fx være forlæns eller baglæns
<b>Regler</b>	Falder svømmeren af undervejs fragtes fartøjet tilbage til startstedet, og der startes forfra
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Flere sørøvere på samme fartøj Der gives point for hver svømmer, der når modsatte kant. Holdene skal bygge et sørøverskib af redskaber. Holdene skal angribe hinandens sørøverskibe. Redskaberne fra fjendens sørøverskib fragtes til eget land. Der må fortsat kun sejles rundt på fartøjerne

**Aktivitetsnummer D 37**

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Crawlteknik, armtag, vejtrækning og sammensat.</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Afsæt og 2-4 armtag med vejtrækning på hvert andet eller hvert tredje armtag. Dette udføres mange gange. Der er vigtigt at svømmeren udfordres teknisk og ikke fysisk, for at kunne lære den rigtige teknik
<b>Fokus</b>	Bevægelse og vejtrækning. Koordinere 1 vejtrækning ind i armtagene. Det er vigtigt at vejtrækningen er rolig og kontrolleret
<b>Svømmere</b>	1+
<b>Redskaber</b>	
<b>Rum</b>	
<b>Tid</b>	
<b>Handling</b>	Mange korte repetitioner. Svøm 2 - 4 armtag med 1 vejtrækning og gå eller svøm en anden svømmeart retur
<b>Regler</b>	Man må ikke svømme for langt eller blive forpustet
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Bensparket holdes nede på et minimum, altså kun til balance i svømningen for at spare energi Når svømmeren svømmer kontrolleret, prøves længere distancer

## Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 38 af 41.</b> <b>Kalenderuge: 21</b>	<b>Vanddybde: Dybt</b>	
<b>Formål / Tema:</b>	Vejrtrækning, bevægelse og konkurrence		
<b>Redskaber:</b>	Bolde, dykkerringe Huse, kæmpeplader, traktorslange, elefantsnabler, store plader, dykkerringe		
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Vejrtrækning</b>	S 16	Boldjonglering	6 / 9
<b>Variierende</b>	75	Fort Aquarium	12 / 21
<b>Bevægelse</b>	D 37	Crawlteknik, armtag, vejrtrækning og sammensat	6 / 27
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30
<b>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</b>			



<b>Aktivitetsnummer S 16</b>
------------------------------

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Boldjonglering</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Delfiner (svømmere) puffer bolde med snuden, som opdrætteren (svømmelæreren) kaster i vandet. Først til den ene side og derefter tilbage igen
<b>Fokus</b>	Vejrholdning
<b>Svømmere</b>	1+
<b>Redskaber</b>	Bolde, dykkerringe
<b>Rum</b>	
<b>Tid</b>	
<b>Handling</b>	
<b>Regler</b>	Boldene må kun puffes (transporteres) med snuden (hovedet)
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Fisk (dykkerringe) som kastes i vandet, fanges med snuden inden de synker helt til bunden, og bringes op til overfladen

<b>Aktivitetsnr/navn 75</b>	<b>Fort Aquarium</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	En svømmer fra det røde hold placerer sig i vandet ved fortet. En svømmer fra det gule hold står på bassinkanten. På et signal fra underviseren starter dysten. Det gælder om for svømmeren i vandet, at kravle op på toppen af fortet og springe i, inden svømmeren fra det gule hold rører ham/hende. Det hold der vinder får point
<b>Fokus</b>	Variierende. Begyndende med elementskifte. Konkurrence
<b>Svømmere</b>	To grupper á 4
<b>Redskaber</b>	Huse, kæmpeplader, traktorslager, elefantsnabler, store plader, foldeplader, dykkerringe og bilslanger
<b>Rum</b>	Vanddybde minimum 1,8 meter
<b>Regler</b>	Fortet skal placeres ude midt i bassinet væk fra kanten
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	De to hold bytter nu roller og sender en ny svømmer ud i dysten. Igen byttes roller. Gul skal nu skyde Rød med små plastikbolde. Svømmeren bestemmer selv hvor mange bolde der medbringes. Kun én bold behøver at ramme, inden Rød springer i fra toppen. Der gives point. Rollerne byttes på ny. Hele holdet skal nu nå at springe ud, inden de bliver rørt af det andet hold. Der gives point efter, hvor mange der fanges og hvor mange der slipper væk
<b>Fokus: Vejtrækning</b>	De to hold skal nu dyste om at samle flest dykkerringe op fra bunden og placere dem i Fort Aquarium indenfor et minut. Holdene har hver deres farve dykkerringe. Det hold der samler flest får point. Hvert hold får 30 sekunder til at kaste det andet holds dykkerringe ud i bassinet
<b>Fokus: Balance</b>	Dykkerringene skal igen samles ind, men denne gang skal de placeres i en lille bilslange på toppen af Fort Aquarium. Svømmerne afgør selv, hvordan de vil få ringene i bilslangen. Det hold der først har samlet 9 ringe vinder
<b>Fokus: Bevægelse</b>	Hvert hold vælger en svømmer, der skal blive på Fort Aquarium. Denne skal kaste de 9 ringe ud i vandet, som de andre på holdet skal forsøge at stikke armen igennem. Dykkerringen skal have ramt vandet, være i gang med at synke og må ikke nå at ramme bunden. Der kastes tre ringe til hver svømmer. De tre ringe må ikke gribes på samme arm. Der gives point efter hvor mange der gribes
<b>Fokus: eksperiment</b>	På hvert hold går svømmerne nu sammen to og to om en svømmeplade og en dykkerring. Dykkerringen placeres oven på svømmepladen, som skal trykkes ned på bunden uden at dykkerringen falder af. Pladen skal ligge på bunden i mindst 2 sekunder. Der gives point. Bassinkanten deles i to halvdele. Fort Aquarium skal nu smadres. Det gælder om for begge hold at få flest redskaber fra fortet op på deres halvdel af bassinkanten. Svømmerne må kun bugsere et redskab ad gangen. De må gerne forsøge at stjæle fra hinanden ude i vandet, men ikke når redskaberne er på bassinkanten. Der gives point efter antal redskaber. Der kåres en vinder af Fort Aquarium. Holdet skal på en sejrrunde transporteres på en kæmpeplade i bassinet. Svømmerne skal stå og juble imens

<b>Aktivitetsnummer D 37</b>
------------------------------

<b>Aktivitetsnavn</b>	<b>Crawlteknik, armtag, vejtrækning og sammensat.</b>
<b>Aktivitetsbeskrivelse</b>	Afsæt og 2–4 armtag med vejtrækning på hvert andet eller hvert tredje armtag. Dette udføres mange gange. Der er vigtigt at svømmeren udføres teknisk og ikke fysisk, for at kunne lære den rigtige teknik
<b>Fokus</b>	Bevægelse og vejtrækning. Koordinere 1 vejtrækning ind i armtagene. Det er vigtigt at vejtrækningen er rolig og kontrolleret
<b>Svømmere</b>	1+
<b>Redskaber</b>	
<b>Rum</b>	
<b>Tid</b>	
<b>Handling</b>	Mange korte repetitioner. Svøm 2 – 4 armtag med 1 vejtrækning og gå eller svøm en anden svømmeart retur
<b>Regler</b>	Man må ikke svømme for langt eller blive forpustet
<b>Oplagte variationsmuligheder</b>	Bensparket holdes nede på et minimum, altså kun til balance i svømningen for at spare energi Når svømmeren svømmer kontrolleret, prøves længere distancer

# Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 39 af 41.</b>  <b>Kalenderuge: 22</b>	<b>Vanddybde: Dybt</b>	
<b>Formål / Tema:</b>	Bevægelsesprøve		
<b>Redskaber:</b>			
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Elementskifte</b>			
<b>Vejrtrækning</b>			
<b>Balance</b>			
<b>Bevægelse</b>		Bevægelsesprøve Eventuelt frisvømning	24 / 27
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30
<b>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</b>			

# Bevægelsesprøve

<b>1. Bevægelse</b>	4 baner crawlsvømning på tværs af bassinet
---------------------	--

## Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 40 af 41.</b>  <b>Kalenderuge: 23</b>	<b>Vanddybde: Dybt</b>	
<b>Formål / Tema:</b>	Distanceprøve		
<b>Redskaber:</b>			
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Elementskifte</b>			
<b>Vejrtrækning</b>			
<b>Balance</b>			
<b>Bevægelse</b>		Distanceprøve	24 / 27
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag		3 / 30
<b>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</b>			

**Distanceprøve**

**(evt. frisvømmning)**

## Bjerre Herreds Svømmeklub

<b>Hold:</b> Delfinerne - stor bassin, dyb ende	<b>Lektion: 41 af 41.</b>  <b>Kalenderuge: 24</b>	<b>Vanddybde: Dybt</b>	
<b>Formål / Tema:</b>	Afslutning		
<b>Redskaber:</b>			
<b>Fokus / Færdigheder</b>	<b>Aktivitets Nummer:</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Tid / Sum tid</b>
<b>Opstart</b>		Velkommen  Dagens tema	3 / 3
<b>Elementskifte</b>			
<b>Vejrtrækning</b>			
<b>Balance</b>			
<b>Bevægelse</b>		Afslutning og eventuelt frisvømning	24 / 27
<b>Afslutning</b>	Samling  Tak for i dag og i år!		3 / 30
<b>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</b>			

**Afslutning**

**Frisvømning**