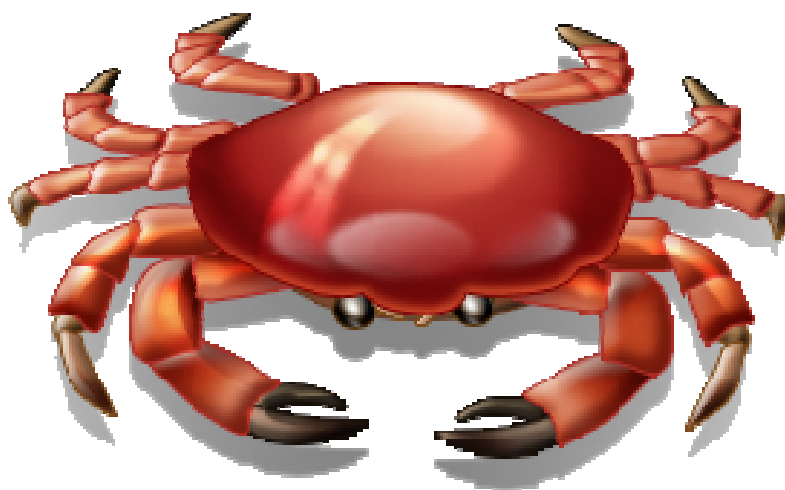


**UNDERVISNINGSMATERIALE
TIL KRABBERNE
(stor bassin - lav ende)**



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

/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

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 1 af 41. Kalenderuge: 32	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Elementskifte og vejrtrækning		
Redskaber:	Store plader, kegler		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte	1	Undervisningsplask	6 / 9
Elementskifte	12	Svøm, stop og stå	6 / 15
Vejrtrækning	28	Vandfald	6 / 21
Elementskifte	17	Sæt af mand	6 / 27
Afslutning	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!

Aktivetsnummer 1

Aktivetsnavn	Undervisningsplask
Aktivetsbeskrivelse	Svømmeren sidder på bassinkanten og plasker med benene i vandet. Underviseren eller hjælperen løber foran og bliver tilplasket
Fokus	Elementskifte fra land til vand. Gentagelse
Svømmere	1 +
Redskaber	Store plader
Rum	Ved bassinkanten
Tid	-
Handling	-
Regler	Svømmeren må ikke hoppe i vandet
Oplagte variationsmuligheder	Ligge og plaske Plaske med armene En svømmer løber foran Sidde på et redskab (fra redskab til vand)

Aktivetsnummer 12

Aktivetsnavn	Svøm, stop og stå
Aktivetsbeskrivelse	Svømme i vandoverfladen. Stop når den anden svømmer mødes og find fodfæste på bunden
Fokus	Elementskifte fra vand til bund. Gentagelse
Svømmere	2 +
Redskaber	-
Rum	Brystdybt vand
Tid	Hvert 10. sekund skal svømmerne finde sammen med en makker
Handling	Skift retning efter hvert stop
Regler	De andre svømmere må ikke røres
Oplagte variationsmuligheder	Når makkeren mødes skal der laves to sprællemanshop Hold i makkerens hænder, mens der findes fodfæste på bunden Redskaber i stedet for makker, hvor der skal holdes ved redskabet, indtil svømmeren har funde fodfæste på bunden Hvem står først på bunden på signal fra underviseren

Aktivetsnummer 28

Aktivetsnavn	Vandfald
Aktivetsbeskrivelse	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
Fokus	Vejtrækning, vejrholdning med hovedet i vandoverfladen. Gentagelse
Svømmere	10 +
Redskaber	Kegler
Rum	Ved kanten
Tid	-
Handling	-
Regler	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
Oplagte variationsmuligheder	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 17

Aktivetsnavn	Sæt af mand
Aktivetsbeskrivelse	Svømmerne skal lave afsæt fra bassinvæggen. Det gælder om at kunne glide længst
Fokus	Elementskifte, bassinvæg til vand. Konkurrence
Svømmere	2 +
Redskaber	-
Rum	-
Tid	-
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	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

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 2 af 41. Kalenderuge: 33	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Alle 4 grundfærdigheder		
Redskaber:	Hulahopringe		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte	4	Rullekæde	6 / 9
Vejrtrækning	32	Vandvippen	6 / 15
Balance	D 23	Afsæt med undervandssvømning	6 / 21
Bevægelse	D 41	Rygteknik, benspark	6 / 27
Afslutning	Samling Tak for i dag		3 / 30
<p>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</p>			

Aktivetsnummer 4

Aktivetsnavn	Rullekæde
Aktivetsbeskrivelse	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
Fokus	Elementskifte fra land til vand. Gentagelse
Svømmere	1 hold
Redskaber	-
Rum	Bassinkant
Tid	-
Handling	-
Regler	Svømmerne skal sidde så tæt ved vandet som muligt Vanddybde minimum 1,2 meter
Oplagte variationsmuligheder	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 32

Aktivetsnavn	Vandvippen
Aktivetsbeskrivelse	To svømmere holder hinanden i hænderne og hopper skiftevis op og ned. Den ene er oppe, når den anden er under vandoverfladen. Svømmeren puster ud under vandet
Fokus	Vejrtrækning, rytmisk kombination. Gentagelse
Svømmere	Parvis
Redskaber	-
Rum	Brystdybt vand
Tid	-
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	Parret drejer rund om sig selv imens Parret skal have en bold mellem sig mens der vippes Hele holdet i rundkreds, hver anden er nede, de andre er oppe

Aktivetsnummer D 23

Aktivetsnavn	Afsæt med undervandssvømning.
Aktivetsbeskrivelse	Afsæt fra kant med svømning mellem benene på kammerater som står på række eller på forskellige steder på bunden
Fokus	Balance ved afsættet og vejtrækning i undervandssvømningen
Svømmere	Flere
Redskaber	Eventuelt redskaber der kan svømme igennem (hulahopringe)
Rum	Lavt vand
Tid	
Handling	
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	Lav en bane med retningskifter, som skal følges så langt som muligt. Svømmerne holder redskaber der skal svømmes igennem eller under på forskellige steder så at der bliver til en "forhindrebane"

Aktivetsnummer D 41

Aktivetsnavn	Rygcrawlteknik, benspark
Aktivetsbeskrivelse	Afsæt og korte repetitioner på tværs af bassinet. Dette udføres mange gange. Der er vigtigt at svømmeren udfordres teknisk og ikke fysisk, for at kunne lære den rigtige teknik
Fokus	Bevægelse i benene
Svømmere	1+
Redskaber	
Rum	
Tid	
Handling	Mange korte repetitioner i forskellige kroppspositioner
Regler	Man må ikke svømme for langt eller blive forpustet
Oplagte variationsmuligheder	Svøm under vandet, på siden, med en arm frem, begge arme over hovedet, begge arme langs siden

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 3 af 41. Kalenderuge: 34	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Elementskifte, vejrtrækning og bevægelse (fremdrift)		
Redskaber:	Rullemåtte, kæmpeplader, plader, ringe etc.		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte	4	Rullekæde	6 / 9
Vejrtrækning	D 24	Afsæt på ryg	6 / 15
Elementskifte	20	Gå i land	6 / 21
Bevægelse	D 21	Pladeræs	6 / 27
Afslutning	Samling Tak for i dag		3 / 30
Metodefrihed: Øvelser, idéer, kreativitet er altid velkommet, særligt om det går i tråd med formål og temaet i undervisningen!			

Aktivetsnummer 4

Aktivetsnavn	Rullekæde
Aktivetsbeskrivelse	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
Fokus	Elementskifte fra land til vand. Gentagelse
Svømmere	1 hold
Redskaber	-
Rum	Bassinkant
Tid	-
Handling	-
Regler	Svømmerne skal sidde så tæt ved vandet som muligt Vanddybde minimum 1,2 meter
Oplagte variationsmuligheder	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 24

Aktivetsnavn	Afsæt på ryg
Aktivetsbeskrivelse	Afsæt fra kant i rygcrawlposition
Fokus	Vejtrækning, da det er lidt sværere at holde ansigtet oppe i undervandssvømning. Balance i streamline kropssposition
Svømmere	1+
Redskaber	Evt. redskaber som der svømmes igennem eller under, såsom hulahopringe
Rum	
Tid	
Handling	Glide så langt som muligt
Regler	Kun afsæt uden svømning med arme og ben
Oplagte variationsmuligheder	Lav forhindringsbane så at der skal glides med retningskifte. Eventuelt glides der mellem benene på andre svømmerer som står på bunden med spredte ben

Aktivetsnummer 20

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

Aktivetsnummer D 21

Aktivetsnavn	Pladeræs
Aktivetsbeskrivelse	Lig på plade eller andet flydende formål som kan holde svømmeren oppe. Brug arme og / eller ben for at skabe fremdrift
Fokus	Fremdrift gennem forskellige bevægelser med arme og ben. Få fornemmelse af at fange vandet
Svømmere	1+
Redskaber	Plader, kæmpeplader, ringe eller andet som kan holde svømmeren oppe
Rum	Hele bassinet
Tid	
Handling	
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	Ud over de almindelige svømmearters armtag og benspark, kan svømmeren svømme hundesvømning, eller efter fri fantasi skabe fremdrift Konkurrence mellem svømmerne individuelt eller i hold (2 eller flere på samme plade)

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 4 af 41. Kalenderuge: 35	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Elementskifte, vejrtrækning og balance		
Redskaber:	Kæmpeplader, hulahopringe		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte	18	Billard	6 / 9
Elementskifte	20	Gå i land	6 / 15
Vejrtrækning	38	Synke til bunden	6 / 21
Balance	D 22	Afsæt	6 / 27
Afslutning	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!			

Aktivetsnummer 18

Aktivetsnavn	Billard
Aktivetsbeskrivelse	Svømmeren svømmer ind til bassinvæggen og skifter retning som en billardkugle, når kanten røres (indfaldsvinkel lig med udfaldsvinkel)
Fokus	Elementskifte, vand til bassinvæg. Eksperiment
Svømmere	1 +
Redskaber	-
Rum	Brystdybt eller dybere vand
Tid	-
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	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)

Aktivetsnummer 20

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

Aktivetsnummer 38

Aktivetsnavn	Synke til bunden
Aktivetsbeskrivelse	Svømmeren sidder i skrædderstilling og synker til bunden, mens luften pustes ud
Fokus	Vejrtrækning, udånding med hovedet under vand. Eksperiment
Svømmere	1 +
Redskaber	-
Rum	Brystdybt vand eller dybere
Tid	-
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	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)

Aktivetsnummer D 22

Aktivetsnavn	Afsæt
Aktivetsbeskrivelse	Afsæt fra kanten, med glid gennem vandet. Kan udføres gennem f.eks. hulhopringe eller under redskaber
Fokus	Balance gennem at svømmeren prøver at ligge streamline i vandet. Vejrtrækning da gliddet sker under eller i vandoverfladen med ansigtet under vandet
Svømmere	1
Redskaber	Eventuelt hulhopringe, eller andet det er muligt at svømme igennem eller under
Rum	Kant og hele bassinet
Tid	-
Handling	Prøv at glide så langt som muligt
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	I stedet for redskaber kan det glides mellem benene på en eller flere svømmerer som står på række på bunden med spredte ben

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 5 af 41. Kalenderuge: 36	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Elementskifte i form af spring. Balance og meget vejrtrækning		
Redskaber:	Hulahopringe, kæmpeplader		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte	5	Hovedspring	6 / 9
Vejrtrækning	30	Aftensmad under vandet	6 / 15
Balance (Vejrtrækning)	D 22	Afsæt	6 / 21
Elemntskifte	6	Rotator	6 / 27
Afslutning	Samling Tak for i dag		3 / 30
Metodefrihed: Øvelser, idéer, kreativitet er altid velkommet, særligt om det går i tråd med formål og temaet i undervisningen!			

Aktivetsnummer 5

Aktivetsnavn	Hovedspring
Aktivetsbeskrivelse	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
Fokus	Elementskifte fra land til vand. Gentagelse
Svømmere	2
Redskaber	-
Rum	Bassinkant, vanddybde 1,8 meter
Tid	-
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	Svømmeren står med let bøjede knæ og uden hjælper Svømmeren laver samtidig armsving Svømmeren springer over et redskab, fx en vandstråle

Aktivetsnummer 6

Aktivetsnavn	Rotator
Aktivetsbeskrivelse	Svømmeren står ved kanten og springer i vandet. Svømmeren skal rotere om forskellige akser i springene
Fokus	Elementskifte fra land til vand. Eksperiment
Svømmere	1+
Redskaber	-
Rum	Variierende afsætsøjde og vanddybde
Tid	-
Handling	-
Regler	Når der skal roteres om tværaksen og sagitalaksen skal vanddybden være mindst 1,8 meter
Oplagte variationsmuligheder	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 30

Aktivetsnavn	Aftensmad under vand
Aktivetsbeskrivelse	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
Fokus	Vejrtrækning, udånding. Gentagelse
Svømmere	Sammen to og to
Redskaber	Kæmpeplade
Rum	-
Tid	-
Handling	-
Regler	Kæmpepladen må ikke være tæt på kanten
Oplagte variationsmuligheder	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

Aktivetsnummer D 22

Aktivetsnavn	Afsæt
Aktivetsbeskrivelse	Afsæt fra kanten, med glid gennem vandet. Kan udføres gennem f.eks. hulhopringe eller under redskaber
Fokus	Balance gennem at svømmeren prøver at ligge streamline i vandet. Vejrtrækning, da gliddet sker under eller i vandoverfladen med ansigtet under vandet
Svømmere	1
Redskaber	Eventuelt hulhopringe, eller andet der er muligt at svømme igennem eller under
Rum	Kant og hele bassinet
Tid	-
Handling	Prøv at glide så langt som muligt
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	I stedet for redskaber kan det glides mellem benene på en eller flere svømmerer som står på række på bunden med spredte ben

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 6 af 41. Kalenderuge: 37	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Aktivitetsuge – vi bryder det sædvanlige og laver noget andet		
Redskaber:			
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte			6 / 9
Vejrtrækning			6 / 15
Balance			6 / 21
Bevægelse			6 / 27
Afslutning	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!			

Aktivitetsuge

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 7 af 41. Kalenderuge: 38	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Teknik i ryg og stor udfordring i bl.a. "vandpolo"		
Redskaber:	Kæmpeplader, huse, kæmpepølser, surfplader, baderinge, traktorslange		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte	15	Oplevelsesbane	6 / 9
Vejrtrækning	37	Bobleri	6 / 15
Bevægelse	D 43	Rygcrawlteknik, sammensat	6 / 21
Total udfordring i vand	D 46	"Vandpolo"	6 / 27
Afslutning	Samling Tak for i dag		3 / 30
<p>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</p>			

Aktivetsnummer 15

Aktivetsnavn	Oplevelsesbane
Aktivetsbeskrivelse	Svømmerne bevæger sig så hurtigt som muligt gennem en oplevelsesbane af redskaber
Fokus	Elementskifte, vand til redskab i vand. Konkurrence
Svømmere	Hele holdet
Redskaber	Kæmpeplader, huse, kæmpepølser, surfplader, baderinge, traktorslanger
Rum	Brystdybt vand
Tid	Så hurtigt som muligt
Handling	Der gives 1 sekunds fradrag i tiden, hvis svømmeren laver rotation omkring redskabet eller ved afsæt fra redskabet
Regler	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
Oplagte variationsmuligheder	Sammen parvis Svømmeren skal medbringe en depeche i form af et lille redskab, fx en tennisbold

Aktivetsnummer 37

Aktivetsnavn	Bobleri
Aktivetsbeskrivelse	Svømmerne skal se om det kan lade sig gøre at lave enkelte bobler eller luftringe, mens de er under vandet
Fokus	Vejrtrækning, udånding under vand. Eksperiment
Svømmere	1 +
Redskaber	-
Rum	-
Tid	-
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	Luftboblen skal passere gennem et redskab En anden svømmer skal forsøge at gribe boblen med hænderne eller munden Dybt vand: svømmeren skal forsøge at svømme eller overhale boblen på vej op

Aktivetsnummer D 43

Aktivetsnavn	Rygcrawlteknik, sammensat
Aktivetsbeskrivelse	Rygcrawl svømmes sammensat når svømmeren har den tekniske færdighed til længere distancer. Først i flere kortere intervaller og derefter mere kontinuerligt
Fokus	Bevægelse. Det er vigtigt at svømningen er rolig og kontrolleret
Svømmere	1+
Redskaber	
Rum	
Tid	
Handling	
Regler	Man må ikke svømme for langt eller blive forpustet
Oplagte variationsmuligheder	Bensparket holdes nede på et minimum, altså kun til balance i svømningen for at spare energi Når svømmeren svømmer kontrolleret, prøves længere distancer

Aktivetsnummer D 46

Aktivetsnavn	"Vandpolo" – forskellige boldspil i vandet
Aktivetsbeskrivelse	Vandpolo spilles med en let og blød bold på mini mål
Fokus	Bevægelse, konkurrence
Svømmere	2 hold á 3+
Redskaber	Mål, blød let bold
Rum	
Tid	
Handling	
Regler	Svømmelæreren laver regler tilpassede svømmerne
Oplagte variationsmuligheder	"Basketball" hvor fx 2 spande udgør kurverne "Volleyball" spilles over rygvendeflagen "Bombebold" – to hulhopringe (tunge) lægges på bunden. Svømmerne "bomber" målene med dykkerringe Amerikansk fodbold – bolden skal ned over kort siden (lægges på kanten)

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 8 af 41. Kalenderuge: 39	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Alle fire grundfærdigheder		
Redskaber:	Dykkerringe		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte	2	Springshow	6 / 9
Vejrtrækning	34	Ringstafet	6 / 15
Balance	39	Blæksprutteflydning	6 / 21
Bevægelse	D 47	Synkronsvømning	6 / 27
Afslutning	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!			

Aktivetsnummer 2

Aktivetsnavn	Springshow
Aktivetsbeskrivelse	Svømmerne springer på benene fra kanten på forskellige måder
Fokus	Elementskifte fra land til vand. Eksperiment
Svømmere	1 +
Redskaber	-
Rum	Ved bassinkanten på brystdybt vand
Tid	-
Handling	-
Regler	Svømmerne må kun hoppe på benene og skal holde god afstand til sidemanden
Oplagte variationsmuligheder	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

Aktivetsnavn	Ringstafet
Aktivetsbeskrivelse	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
Fokus	Vejtrækning, vejrholdning med hovedet under vand. Konkurrence
Svømmere	Gruppevis, 6 +
Redskaber	Dykkerringe
Rum	Brustdybt vand eller dybere
Tid	-
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	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 39

Aktivetsnavn	Blæksprutteflydning
Aktivetsbeskrivelse	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
Fokus	Balance, opretholde statisk balance under flydning. Eksperiment
Svømmere	1
Redskaber	-
Rum	Ude i bassinet på brystdybt vand
Tid	-
Handling	-
Regler	God afstand mellem svømmerne
Oplagte variationsmuligheder	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

Aktivetsnummer D 47

Aktivetsnavn	"Synkrosvømning"
Aktivetsbeskrivelse	Den første svømmer lægger sig på ryggen og holder sig oppe kun med skoddebevægelser med armene. Næste svømmer placerer sit hoved mellem fødderne på den første og svømmer ligeledes kun med skoddebevægelser
Fokus	Balance, koncentration og selvdisciplin
Svømmere	2+
Redskaber	
Rum	
Tid	
Handling	Vigtigt at ikke bryde "kæden"
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	3 eller flere laver en lang kæde. Den første svømmer i kæden kan dykke ned mod bunden og de andre følger efter. De prøver at lave et "hjul" (cirkel). Lykkes det kan en anden svømmer svømme gennem hjulet

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 9 af 41. Kalenderuge: 40	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Alle fire grundfærdigheder		
Redskaber:			
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte	11	Kast op!	6 / 9
Vejrtrækning	D 5	Sang	6 / 15
Balance	42	Slæbebåd	6 / 21
Bevægelse	D 43	Rygcrawlteknik, sammensat	6 / 27
Afslutning	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!			

Aktivetsnummer 11

Aktivetsnavn	Kast op!
Aktivetsbeskrivelse	To svømmere er sammen. Den ene skal kastes op af vandet af den anden. Der laves en hestesko eller lignende til at kaste svømmeren op af vandet
Fokus	Elementskifte, bund til vand. Eksperiment
Svømmere	2 +
Redskaber	-
Rum	Brystdybt vand mod dybere vand, hvor bunden skrånere
Tid	-
Handling	-
Regler	Vær opmærksom på, at svømmerne kan ryge højt op i luften, så vanddybden skal svare til dette
Oplagte variationsmuligheder	Tre sammen. Benyt eventuelt kongestol Forskellige bevægelser i luften efter opkast Svømmeren skal rotere om en af akserne i vandet efter landing

Aktivetsnummer D5

Aktivetsnavn	Sang
Aktivetsbeskrivelse	Svømmerne synger for hinanden under vandet. De skal prøve at finde ud af hvad de andre synger
Fokus	Vejtrækning, men også træning af sanser som at høre, se og at bevæge sig under vandet
Svømmere	Parvis
Redskaber	
Rum	Lavt vand
Tid	
Handling	
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	Korsang

Aktivetsnummer 42

Aktivetsnavn	Slæbebåd
Aktivetsbeskrivelse	To svømmere skiftes til at slæbe hinanden rundt i bassinet i flydestilling
Fokus	Balance, opretholde statisk balance under glidning. Gentagelse
Svømmere	2 +
Redskaber	-
Rum	Brystdybt vand
Tid	Skift efter 1 minut
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	Rygliggende hvor den der slæber har forskellige greb: fx i armhulen eller omkring hofterne Som konkurrence parrene imellem. Hvem kommer først? Den der flyder skal skubbes af sted

Aktivetsnummer D 43

Aktivetsnavn	Rygcrawlteknik, sammensat
Aktivetsbeskrivelse	Rygcrawl svømmes sammensat når svømmeren har den tekniske færdighed til længere distancer. Først i flere kortere intervaller og derefter mere kontinuerligt
Fokus	Bevægelse. Det er vigtigt at svømningen er rolig og kontrolleret
Svømmere	1+
Redskaber	
Rum	
Tid	
Handling	
Regler	Man må ikke svømme for langt eller blive forpustet
Oplagte variationsmuligheder	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

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 10 af 41. Kalenderuge: 41	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Prøve i elementskifte		
Redskaber:			
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte		Prøve	6 / 9
Vejrtrækning			6 / 15
Balance			6 / 21
Bevægelse			6 / 27
Afslutning	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!			

Husk at i uge 42 er der efterårsferie.

Elementskifteprøve

1. Elementskifte	Øvelse 1: Hovedspring fra kant, skammel eller vippe, på dybt vand Øvelse 2: Fra bund eller vand op på kæmpeplade og til land (selvredning)
-------------------------	---

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 11 af 41. Kalenderuge: 43	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Alle fire grundfærdigheder		
Redskaber:	Plade at sidde på		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte	D 9	Raketter	6 / 9
Vejrtrækning	D 4	Sten, saks og papir	6 / 15
Balance	44	Skubbeleg	6 / 21
Bevægelse	D 11	Brystteknik, benspark på land	6 / 27
Afslutning	Samling Tak for i dag		3 / 30
<p>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</p>			

Aktivetsnummer D9

Aktivetsnavn	Raketter
Aktivetsbeskrivelse	Sæt af fra bunden og prøv at komme så højt op i luften som muligt. Start afsættet så dybt nede under vandet som muligt
Fokus	Elementskifte fra bund til vand. Vejtrækning hvor vejret holdes i undervandsfasen
Svømmere	1+
Redskaber	
Rum	Lavt vand
Tid	
Handling	
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	Prøv at nå op til svømmelærerstang, vandstråle, rygcrawlvendeflag eller lignende

Aktivetsnummer D4

Aktivetsnavn	Sten, saks og papir
Aktivetsbeskrivelse	Svømmerne spiller sten, saks og papir under vandet
Fokus	Vejtrækning : at kunne holde vejret i længere tid og samtidigt regulere mængden af luft, så svømmeren ikke flyder op, men forbliver nedsænket i vandet. Derudover trænes evnen til at se under vandet
Svømmere	2 + 2
Redskaber	
Rum	På lavt vand, hvor der er muligt at sidde på bunden
Tid	
Handling	
Regler	Spilles i en turnering i "bedst af 3", indledende, semifinaler og finale eller lignende
Oplagte variationsmuligheder	Trekanter med "dommer" eller 3 svømmere, og derigennem at få undervandsdelen til at blive lidt længere

Aktivetsnummer 44

Aktivetsnavn	Skubbeleg
Aktivetsbeskrivelse	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 sin 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
Fokus	Balance, opretholde statisk balance under glidning. Konkurrence
Svømmere	Hold bestående af 3 personer
Redskaber	-
Rum	Fra bassinvæggen ud i bassinet på brystdybt vand
Tid	-
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	Den der flyder skal have et redskab med, fx en bold, en pullboug eller en plade Skiftevis maveliggende og sideliggende De der skubber skal lave en kolbøtte, før der skiftes

Aktivetsnummer D11

Aktivetsnavn	Brystteknik, benspark på land
Aktivetsbeskrivelse	Brystben trænes siddende på land, så svømmeren kan se benbevægelsen
Fokus	Bevægelse i bensparksteknik. Særligt fokus på spark med indersiden af foden og slyngbevægelse i benene
Svømmere	1+
Redskaber	Plade at sidde ovenpå
Rum	Gulv
Tid	
Handling	Sidde så det er muligt at se sit eget benspark
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	Lig på maven og få svømmelæreren, assistenten eller anden svømmer til at føre fødderne og benene i den rigtige bevægelse

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 12 af 41. Kalenderuge: 44	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Alle fire grundfærdigheder		
Redskaber:	Dykkerringe, fendere, bundbuer, tunge hulahopringe og lignende Svømmebælter		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte	4	Rullekæde	6 / 9
Vejrtrækning	27	Husk lige bunddyrene	6 / 15
Balance	52	Cowboy og indianer	6 / 21
Bevægelse	D 12	Brystteknik, benspark i vandet	6 / 27
Afslutning	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!			

Aktivetsnummer 4

Aktivetsnavn	Rullekæde
Aktivetsbeskrivelse	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
Fokus	Elementskifte fra land til vand. Gentagelse
Svømmere	1 hold
Redskaber	-
Rum	Bassinkant
Tid	-
Handling	-
Regler	Svømmerne skal sidde så tæt ved vandet som muligt Vanddybde minimum 1,2 meter
Oplagte variationsmuligheder	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 27

Aktivetsnavn	Husk lige bunddyrene
Aktivetsbeskrivelse	Svømmerne er delt op i grupper, der ligger på kæmpeplader og kigger under vandet efter bunddyr (redskaber der ligger på bunden). Derefter fjerner underviseren et eller flere af redskaberne og svømmerne skal nu finde ud af hvilke der mangler, idet de igen kigger under vandet. Vejret holdes under vandoverfladen
Fokus	Vejrtrækning, vejrholdning. Konkurrence
Svømmere	10 +
Redskaber	Dykkerringe, fendere, bundbuer, tunge hulahopringe og lignende
Rum	Areal 8x8 meter
Tid	-
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	Når en gruppe finder ud af hvad der er fjernet, skal de hoppe fem gange op og ned fra kæmpepladen I stedet for at fjerne kan underviseren også tilføje redskaber Grupperne får et halvt minut til at se alt hvad der ligger på bunden. Derefter skal grupperne hver for sig fortælle underviseren, hvor mange og hvilke redskaber de så

Aktivetsnummer 52

Aktivetsnavn	Cowboy og indianer
Aktivetsbeskrivelse	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
Fokus	Balance, opretholde dynamisk balance under glidning. Gentagelse
Svømmere	Parvis
Redskaber	-
Rum	Bassinvæg ude i bassinet på brystdybt vand
Tid	-
Handling	Indianeren skal lave en forlæns kolbøtte, når pilen har ramt
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	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 D 12

Aktivetsnavn	Brystteknik, benspark i vandet.
Aktivetsbeskrivelse	Svømmeren holder fast i kanten eller banetov og træner bensparket. Der er en god hjælp at have et svømmebælte eller en plade under maven for at flyde op, uden at der skal bruges kræfter
Fokus	Bensparksteknik. Fokus på at dreje foden ud så sparket udføres med indersiden af foden, og i en slyngebevægelse, hvor foden bevæger sig i en halvcirkel udenfor knæledet
Svømmere	1+
Redskaber	Svømmebælte
Rum	Ved kant, banetov
Tid	
Handling	Arbejd med bevægelsen så den kan udføres rimeligt automatisk
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	Svømmelæreren står på bunden, bagved svømmeren, og fører bensparket i den rigtige bevægelse med hjælp af hænderne Bensparket kan også svømmes på ryggen, så svømmeren kan se eget benspark

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 13 af 41. Kalenderuge: 45	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Alle fire grundfærdigheder		
Redskaber:	Rullemåtte, plade, svømmebælte		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte	14	Rulle Marie	6 / 9
Vejrtrækning	35	Stå på hænder på bunden	6 / 15
Balance	41	Søstjerne	6 / 21
Bevægelse	D 12 A	Brystteknik, benspark i vandet	6 / 27
Afslutning	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!			

Aktivitsnummer 14

Aktivitsnavn	Rulle Marie
Aktivitsbeskrivelse	Svømmeren går ud af en rulle måtte, som ligger henover bassinkanten og ud i vandet. For enden af måtten springes i vandet
Fokus	Elementskifte, fra redskab til vand. Gentagelse
Svømmere	1 +
Redskaber	Rullemåtte
Rum	-
Tid	-
Handling	-
Regler	Underviseren eller hjælperen står på kanten og sørger for at måtten ikke flytter sig. Svømmeren må ikke gå tilbage på måtten
Oplagte variationsmuligheder	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

Aktivitsnummer 35

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

Aktivitsnummer 41

Aktivitsnavn	Søstjerne
Aktivitsbeskrivelse	Svømmerne placerer sig i en rundkreds med hinanden i hænderne. Hver anden lægger sig i rygliggende flydestilling uden at slippe de andres hænder
Fokus	Balance, opretholde statisk balance under flydning. Gentagelse
Svømmere	Hele holdet
Redskaber	-
Rum	Ude i bassinet på brystdybt vand
Tid	-
Handling	Når halvdelen af svømmerne flyder, begynder de andre at gå rundt
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	Maveliggende Skift mellem at flyde i 10 sekunder og sparke med benene i 10 sekunder Før svømmeren skal op at stå, skal der laves rotation om tværaksen

Aktivitsnummer D 12

Aktivitsnavn	Brystteknik, benspark i vandet.
Aktivitsbeskrivelse	Svømmeren holder fast i kanten eller banetov og træner bensparket. Der er en god hjælp at have et svømmebælte eller en plade under maven for at flyde op, uden at der skal bruges kræfter
Fokus	Bensparksteknik. Fokus på at dreje foden ud så sparket udføres med indersiden af foden, og i en slyngebevægelse, hvor foden bevæger sig i en halvcirkel udenfor knæledet
Svømmere	1+
Redskaber	Svømmebælte
Rum	Ved kant, banetov
Tid	
Handling	Arbejd med bevægelsen så den kan udføres rimeligt automatisk
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	Svømmelæreren står på bunden, bagved svømmeren, og fører bensparket i den rigtige bevægelse med hjælp af hænderne Bensparket kan også svømmes på ryggen, så svømmeren kan se sit eget benspark

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 14 af 41. Kalenderuge: 46	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Alle fire grundfærdigheder		
Redskaber:	Kæmpebold. Virus af badehætte, armvinge eller lignende. Plade, svømmebælter		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte	2	Springshow	6 / 9
Vejrtrækning	33	Dykning under kæmpebold	6 / 15
Balance	48	Virus	6 / 21
Bevægelse	D 12 A	Brystteknik, benspark i vandet	6 / 27
Afslutning	Samling Tak for i dag		3 / 30
<p>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</p>			

Aktivetsnummer 2

Aktivetsnavn	Springshow
Aktivetsbeskrivelse	Svømmerne springer på benene fra kanten på forskellige måder
Fokus	Elementskifte fra land til vand. Eksperiment
Svømmere	1 +
Redskaber	-
Rum	Ved bassinkanten på brystdybt vand
Tid	-
Handling	-
Regler	Svømmerne må kun hoppe på benene og skal holde god afstand til sidemanden
Oplagte variationsmuligheder	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 33

Aktivetsnavn	Dykning under kæmpebold
Aktivetsbeskrivelse	Svømmeren dykker under en bold. Der foretages indånding på den ene side af bolden, vejrholdning under bolden, udånding på den modsatte side, vejrholdning under bolden og ny indånding
Fokus	Vejrtrækning, rytmisk kombination. Gentagelse
Svømmere	1 +
Redskaber	Kæmpebold
Rum	Brystdybt eller dybere vand
Tid	-
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	Indånding på hver side, vejrholdning og udånding under vandet Parvis under samme bold, svømmerne starter på hver sin side og bytter plads

Aktivetsnummer 48

Aktivetsnavn	Virus
Aktivetsbeskrivelse	En svømmer bliver valgt til at være virus og skal fange de andre. Når en svømmer bliver fanget, skal denne lægge sig i rygliggende flydestilling. Svømmeren er først helbredt, når denne er blevet transporteret ind til kanten af to andre svømmere. Når hele holdet er smittet af virusen findes en ny virus
Fokus	Balance, opretholde dynamisk balance under flydning. Gentagelse
Svømmere	10 +
Redskaber	Virusen markeres med en badehætte, armvinge eller lignende
Rum	Afgrænset område i bassinet, brystdybt eller dybere vand
Tid	-
Handling	Svømmerne løber eller svømmer for at undgå at blive fanget
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	Flere viruser (fangere) Flere svømmere til at transportere. Der er helle, når man er i gang med at transportere Flydningen kan foregå maveliggende eller sideliggende eller som lodretstående flydning

Aktivetsnummer D 12

Aktivetsnavn	Brystteknik, benspark i vandet.
Aktivetsbeskrivelse	Svømmeren holder fast i kanten eller banetov og træner bensparket. Der er en god hjælp at have et svømmebælte eller en plade under maven for at flyde op, uden at der skal bruges kræfter
Fokus	Bensparksteknik. Fokus på at dreje foden ud så sparket udføres med undersiden af foden, og i en slyngebevægelse, hvor foden bevæger sig i en halvcirkel udenfor knæleddet
Svømmere	1+
Redskaber	Svømmebælte
Rum	Ved kant, banetov
Tid	
Handling	Arbejd med bevægelsen så den kan udføres rimeligt automatisk
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	Svømmelæreren står på bunden, bagved svømmeren, og fører bensparket i den rigtige bevægelse med hjælp af hænderne Bensparket kan også svømmes på ryggen, så svømmeren kan se sit eget benspark

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 15 af 41. Kalenderuge: 47	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Alle fire grundfærdigheder		
Redskaber:	Bilslanger, hulahopringe, plader, svømmebælter		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte	11	Kast op!	6 / 9
Vejrtrækning	26	Sæler i åndehul.	6 / 15
Balance	51	Hulahopstafet	6 / 21
Bevægelse	D 12 A	Brystteknik, benspark i vand	6 / 27
Afslutning	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 11

Aktivitetsnavn	Kast op!
Aktivitetsbeskrivelse	To svømmer er sammen. Den ene skal kastes op af vandet af den anden. Der laves en hestesko eller lignende til at kaste svømmeren op af vandet
Fokus	Elementskifte, bund til vand. Eksperiment
Svømmere	2 +
Redskaber	-
Rum	Brystdybt vand mod dybere vand, hvor bunden skrånér
Tid	-
Handling	-
Regler	Vær opmærksom på, at svømmerne kan ryge højt op i luften, så vanddybden skal svare til dette
Oplagte variationsmuligheder	Tre sammen. Benyt eventuelt kongestol Forskellige bevægelser i luften efter opkast Svømmeren skal rotere om en af akserne i vandet efter landing

Aktivitetsnummer 26

Aktivitetsnavn	Sæler i åndehuller
Aktivitetsbeskrivelse	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
Fokus	Vejrtrækning, vejrholdning. Gentagelse
Svømmere	1 +
Redskaber	Bilslanger
Rum	Brystdybt vand
Tid	-
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	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 51

Aktivitetsnavn	Hulahopstafet
Aktivitetsbeskrivelse	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
Fokus	Balance, opretholde dynamisk balance under glidning. Konkurrence
Svømmere	4 +, gruppevis
Redskaber	Hulahopringe
Rum	Bassinlængde på tværs på brystdybt vand
Tid	-
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	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 D 12

Aktivitetsnavn	Brystteknik, benspark i vandet.
Aktivitetsbeskrivelse	Svømmeren holder fast i kanten eller banetov og træner bensparket. Der er en god hjælp at have et svømmebælte eller en plade under maven for at flyde op, uden at der skal bruges kræfter
Fokus	Bensparksteknik. Fokus på at dreje foden ud så sparket udføres med undersiden af foden, og i en slyngebevægelse, hvor foden bevæger sig i en halvcirkel udenfor knæleddet
Svømmere	1+
Redskaber	Svømmebælte
Rum	Ved kant, banetov
Tid	
Handling	Arbejd med bevægelsen så den kan udføres rimeligt automatisk
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	Svømmelæreren står på bunden, bagved svømmeren, og fører bensparket i den rigtige bevægelse med hjælp af hænderne Bensparket kan også svømmes på ryggen, så svømmeren kan se sit eget benspark

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 16 af 41. Kalenderuge: 48	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Balance, vejrtrækning og bevægelse		
Redskaber:	Bundbuer, bæltetang, fendere med flydende hulahopringe og lignende. Plader, svømmebælter		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Balance	45	Træstammerulning	6 / 9
Vejrtrækning	36	Dykkerbane	6 / 15
Balance	50	Rejsen til månen.	6 / 21
Bevægelse	D 12 A	Brystteknik, benspark i vandet	6 / 27
Afslutning	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 45

Aktivitetsnavn	Træstammerulning
Aktivitetsbeskrivelse	Med udstrakt krop drejer svømmeren rundt om sin længdeakse af en anden svømmer, så der spindes en eller flere gange
Fokus	Balance, opretholde statisk balance under spind. Gentagelse
Svømmere	2 +
Redskaber	-
Rum	Brystdybt vand
Tid	Skift efter 30 sekunder
Handling	-
Regler	Med god afstand til kanten
Oplagte variationsmuligheder	Svømmerne benytter en elefantsnabel til at spinde omkring To svømmere der spinder Når svømmeren spinder, skal to andre svømmere skiftevis aflevere en dykkerring over og under personen Svømmeren der spinder skal bruge armene som møllehjul

Aktivitetsnummer 36

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

Aktivitetsnummer 50

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

Aktivitetsnummer D 12

Aktivitetsnavn	Brystteknik, benspark i vandet.
Aktivitetsbeskrivelse	Svømmeren holder fast i kanten eller banetov og træner bensparket. Der er en god hjælp at have et svømmebælte eller en plade under maven for at flyde op, uden at der skal bruges kræfter
Fokus	Bensparksteknik. Fokus på at dreje foden ud så sparket udføres med indersiden af foden, og i en slyngebevægelse, hvor foden bevæger sig i en halvcirkel udenfor knæledet
Svømmere	1 +
Redskaber	Svømmebælte
Rum	Ved kant, banetov
Tid	
Handling	Arbejd med bevægelsen så den kan udføres rimeligt automatisk
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	Svømmelæreren står på bunden, bagved svømmeren, og fører bensparket i den rigtige bevægelse med hjælp af hænderne Bensparket kan også svømmes på ryggen, så svømmeren kan se sit eget benspark

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 17 af 41. Kalenderuge: 49	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Vejrtræknings prøve		
Redskaber:			
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte			
Vejrtrækning		Prøve	
Balance			
Bevægelse		Frisvømning	
Afslutning	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!			

Vejrtrækningsprøve

1. Vejrtrækning	<p>Dykkerbane svømmes igennem på tværs af bassinet. Banen laves på halvdybt vand</p> <p>Spring i vandet fra kant – afsæt gennem hulahopring (ca. 3-4 meter ud fra kanten) – vejrtrækning i ”sæl i åndehul” (ring) – dyk til bunden, hvor dykkerring hentes op – kravl op på kanten</p> <p>(Brug andre elever til at holde udstyret på plads)</p>
------------------------	--

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 18 af 41. Kalenderuge: 50	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Distanceprøve		
Redskaber:			
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte			6 / 9
Vejrtrækning		Eventuelt ekstra prøve i vejrtrækning	6 / 15
Balance			6 / 21
Bevægelse		Distanceprøve (m/ prøve) Eventuel frisvømning	6 / 27
Afslutning	Samling Tak for i dag		3 / 30
<p>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</p>			

Prøve

Distancesvømning

(Vejrtrækning)

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 19 af 41. Kalenderuge: 51	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Julehygge		
Redskaber:			
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte			6 / 9
Vejrtrækning			6 / 15
Balance			6 / 21
Bevægelse		Julehygge	6 / 27
Afslutning	Samling Tak for i dag		3 / 30
<p>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</p>			

Julehygge

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 20 af 41. Kalenderuge: 1	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Meget bevægelse i crawl og bryst Derudover også elementskifte og balance		
Redskaber:	Elefantsnabler (spaghetti) eller plader Plader, svømmebælter		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Bevægelse	D 31	Crawlteknik, armtag	6 / 9
Elementskifte	2	Springshow	6 / 15
Balance	43	Blind makker	6 / 21
Bevægelse	D 12 A	Brystteknik, benspark i vandet	6 / 27
Afslutning	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!

Aktivetsnummer D 31

Aktivetsnavn	Crawlteknik, armtaget
Aktivetsbeskrivelse	Crawlarmtag, udføres stående på land. Først kun armbevægelsen og når den er indlært udføres den sammen med en vejtrækningsbevægelse. Stå lidt fremadbøjet
Fokus	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
Svømmere	1+
Redskaber	
Rum	
Tid	
Handling	
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	

Aktivetsnummer 43

Aktivetsnavn	Blind makker
Aktivetsbeskrivelse	Parvis transporterer svømmerne hinanden rundt i bassinet. Den ene svømmer flyder med lukkede øjne, mens den anden svømmer holder fast i fødderne og fører denne rundt. Svømmeren er maveliggende og har fat omkring en elefantsnabel eller en plade
Fokus	Balance, opretholde statisk balance under glidning. Gentagelse
Svømmere	Parvis, 2 +
Redskaber	Elefantsnabler eller plader
Rum	Hele bassinet på brystdybt vand
Tid	-
Handling	-
Regler	Svømmerne må ikke komme i kontakt med de andre par
Oplagte variationsmuligheder	Den svømmer der bliver ført rundt skal ligge på pladen Svømmeren der bliver ført skal ligge på ryggen eller siden Den der fører skal få den anden rundt ved at have fat forskellige steder på kroppen

Aktivetsnummer 2

Aktivetsnavn	Springshow
Aktivetsbeskrivelse	Svømmerne springer på benene fra kanten på forskellige måder
Fokus	Elementskifte fra land til vand. Eksperiment
Svømmere	1 +
Redskaber	-
Rum	Ved bassinkanten på brystdybt vand
Tid	-
Handling	-
Regler	Svømmerne må kun hoppe på benene og skal holde god afstand til sidemanden
Oplagte variationsmuligheder	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 D 12

Aktivetsnavn	Brystteknik, benspark i vandet
Aktivetsbeskrivelse	Svømmeren holder fast i kanten eller banetov og træner bensparket. Der er en god hjælp at have et svømmebælte eller en plade under maven for at flyde op, uden at der skal bruges kræfter
Fokus	Bensparkteknik. Fokus på at dreje foden ud så sparket udføres med undersiden af foden, og i en slyngebevægelse, hvor foden bevæger sig i en halvcirkel udenfor knæleddet
Svømmere	1+
Redskaber	Svømmebælte
Rum	Ved kant, banetov
Tid	
Handling	Arbejd med bevægelsen så den kan udføres rimeligt automatisk
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	Svømmelæreren står på bunden, bagved svømmeren, og fører bensparket i den rigtige bevægelse med hjælp af hænderne Bensparket kan også svømmes på ryggen, så svømmeren kan se sit eget benspark

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 21 af 41. Kalenderuge: 2	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Bevægelse inklusive crawlteknik, balance og vejrtrækning		
Redskaber:	Bilslanger Surfplader		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Bevægelse	D 31	Crawlteknik, armtag	6 / 9
Vejrtrækning	26	Sæler i åndehul	6 / 15
Balance	47	Hvirvelstrøm	6 / 21
Bevægelse	53	Pladeræs	6 / 27
Afslutning	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!			

Aktivetsnummer D 31

Aktivetsnavn	Crawlteknik, armtaget
Aktivetsbeskrivelse	Crawlarmtag, udføres stående på land. Først kun armbevægelsen og når den er indlært udføres den sammen med en vejtrækningsbevægelse. Stå lidt fremadbøjet
Fokus	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
Svømmere	1+
Redskaber	
Rum	
Tid	
Handling	
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	

Aktivetsnummer 26

Aktivetsnavn	Sæler i åndehuller
Aktivetsbeskrivelse	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
Fokus	Vejtrækning, vejrholdning. Gentagelse
Svømmere	1 +
Redskaber	Bilslanger
Rum	Brystdybt vand
Tid	-
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	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 47

Aktivetsnavn	Hvirvelstrøm
Aktivetsbeskrivelse	Svømmerne står i en rundkreds med hinanden i hænderne. Derefter løber alle til højre rundt i kredsen. På et aftalt signal gives slip og svømmeren lade sig flyde med af strømmen
Fokus	Balance, opretholde dynamisk balance under flydning. Eksperiment
Svømmere	10 +
Redskaber	-
Rum	Ude i bassinet på brystdybt vand
Tid	-
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	Flyde i maveliggende, sideliggende eller sammenbøjet stilling Halvdelen fortsætter med at løbe rundt mens de andre flyder ud og væk Kun en svømmer flyder og sendes rundt i hvirvelstrømme af de andre

Aktivetsnummer 53

Aktivetsnavn	Pladeræs
Aktivetsbeskrivelse	En svømmer fra hvert hold ligger på maven på en surfplade ved kanten og skal med armene bevæge sig til modsatte kant og tilbage, herefter skiftes til næste svømmer og så videre
Fokus	Bevægelse, skabe fremdrift ved bevægelser med armene. Konkurrence
Svømmere	2 hold
Redskaber	Surfplader
Rum	På tværs af bassinet
Tid	Det hurtigste hold vinder
Handling	-
Regler	Svømmerne må ikke springe med benene forrest
Oplagte variationsmuligheder	Ligge på ryggen på surfpladen Sidde på surfpladen Sidde i badering i stedet for at ligge på surfpladen To svømmere på samme plade

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 22 af 41. Kalenderuge: 3	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Crawl- og brystteknik i bevægelse Balance og elementskifte		
Redskaber:	Plade, svømmebælte		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte	6	Rotator	6 / 9
Bevægelse	D 31	Crawlteknik, armtaget (fokus på vejrtrækningen)	6 / 15
Balance	D 44	Korkskrue	6 / 21
Bevægelse	D 12 A	Brystteknik, benspark i vandet	6 / 27
Afslutning	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!			

Aktivetsnummer 6

Aktivetsnavn	Rotator
Aktivetsbeskrivelse	Svømmeren står ved kanten og springer i vandet. Svømmeren skal rotere om forskellige akser i springene
Fokus	Elementskifte fra land til vand. Eksperiment
Svømmere	1+
Redskaber	-
Rum	Variierende afsæthøjde og vanddybde
Tid	-
Handling	-
Regler	Når der skal roteres om tværaksen og sagitalaksen skal vanddybden være mindst 1,8 meter
Oplagte variationsmuligheder	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 D 31

Aktivetsnavn	Crawlteknik, armtaget
Aktivetsbeskrivelse	Crawlarmtag, udføres stående på land. Først kun armbevægelsen og når den er indlært udføres den sammen med en vejtrækningsbevægelse. Stå lidt fremadbøjet
Fokus	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
Svømmere	1+
Redskaber	
Rum	
Tid	
Handling	
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	

Aktivetsnummer D 44

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

Aktivetsnummer D 12

Aktivetsnavn	Brystteknik, benspark i vandet
Aktivetsbeskrivelse	Svømmeren holder fast i kanten eller banetov og træner bensparket. Der er en god hjælp at have et svømmebælte eller en plade under maven for at flyde op, uden at der skal bruges kræfter
Fokus	Bensparksteknik. Fokus på at dreje foden ud så sparket udføres med indersiden af foden, og i en slyngebevægelse, hvor foden bevæger sig i en halvcirkel udenfor knæleddet
Svømmere	1+
Redskaber	Svømmebælte
Rum	Ved kant, banetov
Tid	
Handling	Arbejd med bevægelsen så den kan udføres rimeligt automatisk
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	Svømmelæreren står på bunden, bagved svømmeren, og fører bensparket i den rigtige bevægelse med hjælp af hænderne Bensparket kan også svømmes på ryggen, så svømmeren kan se sit eget benspark

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 23 af 41. Kalenderuge: 4	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:			
Redskaber:			
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Vejrtrækning	D 33	Crawlteknik, vejrtrækning	6 / 9
Balance	40	Flyde som en båd	6 / 15
Bevægelse	D 31	Crawlteknik, armtaget (fokus på vejrtrækning)	6 / 21
Elementskifte	5	Hovedspring	6 / 27
Afslutning	Samling Tak for i dag		3 / 30
<p>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</p>			

Aktivetsnummer D 33

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

Aktivetsnummer 40

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

Aktivetsnummer D 31

Aktivetsnavn	Crawlteknik, armtaget
Aktivetsbeskrivelse	Crawlarmtag, udføres stående på land. Først kun armbevægelsen og når den er indlært udføres den sammen med en vejtrækningsbevægelse. Stå lidt fremadbøjet
Fokus	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
Svømmere	1+
Redskaber	
Rum	
Tid	
Handling	
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	

Aktivetsnummer 5

Aktivetsnavn	Hovedspring
Aktivetsbeskrivelse	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
Fokus	Elementskifte fra land til vand. Gentagelse
Svømmere	2
Redskaber	-
Rum	Bassinkant, vanddybde 1,8 meter
Tid	-
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	Svømmeren står med let bøjede knæ og uden hjælper Svømmeren laver samtidig armsving Svømmeren springer over et redskab, fx en vandstråle

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 24 af 41. Kalenderuge: 5	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Vejrtrækning og balance		
Redskaber:	Svømmeplader		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Vejrtrækning	D 33	Crawlteknik, vejrtrækning	6 / 9
Balance	46	Rullespind	6 / 15
Balance	49	Pladebalance	6 / 21
Vejrtrækning	32	Vandvippen	6 / 27
Afslutning	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!			

Aktivetsnummer D 33

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

Aktivetsnummer 46

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

Aktivetsnummer 49

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

Aktivetsnummer 32

Aktivetsnavn	Vandvippen
Aktivetsbeskrivelse	To svømmere holder hinanden i hænderne og hopper skiftevis op og ned. Den ene er oppe, når den anden er under vandoverfladen. Svømmeren puster ud under vandet
Fokus	Vejtrækning, rytmisk kombination. Gentagelse
Svømmere	Parvis
Redskaber	-
Rum	Brystdybt vand
Tid	-
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	Parret drejer rund om sig selv imens Parret skal have en bold mellem sig mens der vippes Hele holdet i rundkreds, hver anden er nede, de andre er oppe

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 25 af 41. Kalenderuge: 6	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Aktivitetsuge – Fastelavn		
Redskaber:			
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Bevægelse		Fastelavn i vandet	18 / 21
Bevægelse		Frisvømning	6 / 27
Afslutning	Samling Tak for i dag		3 / 30
<p>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</p>			

Aktivitetsnummer D 45

Aktivitetsnavn	Fastelavn
Aktivitetsbeskrivelse	”Slå katten af tønden” – kan laves i vandet i en variant. En spand hænges op på snøren til vendeflaget. Svømmerne kaster bolde på passende afstande indtil spanden vælter
Fokus	Sjov
Svømmere	Mange
Redskaber	Spand, ”slik” eller lignende, bolde
Rum	
Tid	
Handling	Svømmerne skiftes til at kaste
Regler	Hold bestemt afstand
Oplagte variationsmuligheder	”Slikket” består af plastikting eller lignende, som bagefter byttes til rigtig ”slik”

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 26 af 41. Kalenderuge: 7	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Meget bevægelse med fremdrift i vandet og balance		
Redskaber:	Plader, svømmebælter		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Bevægelse	D 34	Crawlteknik, armtaget	6 / 9
Vejrtrækning Balance	52	Cowboy og indianer	6 / 15
Bevægelse	54	Skod	6 / 21
Bevægelse	D 12 A	Brystteknik, benspark i vandet	6 / 27
Afslutning	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!			

Husk at i uge 8 er der vinterferie

Aktivetsnummer D34

Aktivetsnavn	Crawlteknik, armtaget
Aktivetsbeskrivelse	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
Fokus	Bevægelse. Armtaget udføres med stor længde, og kraften prøves placeret i hænderne
Svømmere	1+
Redskaber	
Rum	
Tid	
Handling	Mange korte repetitioner. Sæt af, svøm 2 – 4 armtag og gå tilbage, eller svøm en anden svømmeart retur
Regler	Man må ikke svømme for langt eller blive forpustet
Oplagte variationsmuligheder	

Aktivetsnummer 52

Aktivetsnavn	Cowboy og indianer
Aktivetsbeskrivelse	Parvis skifter 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
Fokus	Balance, opretholde dynamisk balance under glidning. Gentagelse
Svømmere	Parvis
Redskaber	-
Rum	Bassinvæg ude i bassinet på brystdybt vand
Tid	-
Handling	Indianeren skal lave en forlæns kolbøtte, når pilen har ramt
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	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 54

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

Aktivetsnummer D 12 A

Aktivetsnavn	Brystteknik, benspark i vandet
Aktivetsbeskrivelse	Svømmeren holder fast i en plade og træner bensparket. Der er en god hjælp at have svømmebælte under maven for at flyde op uden at bruge kræfter
Fokus	Bensparksteknik, især at dreje foden så sparket udføres med indersiden af foden, og i en slyngebevægelse hvor foden bevæger sig i en halvcirkel udenfor knæleddet
Svømmere	1+
Redskaber	Plade, svømmebælte
Rum	Ved kant, banetov
Tid	
Handling	Arbejd med bevægelsen så den kan udføres rimeligt automatisk
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	Bensparket kan også svømmes på ryg, så svømmeren kan se sit eget benspark

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 27 af 41. Kalenderuge: 9	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Meget bevægelse i tekniksvømning og fremdrift Vejrtrækning		
Redskaber:	Plade, svømmebælte		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Vejrtrækning	D 4	Sten, saks og papir	6 / 9
Bevægelse	56	Vandtrædning	6 / 15
Bevægelse	D 34	Crawlteknik, armtaget	6 / 21
Bevægelse	D 12 A	Brystteknik, benspark i vandet	6 / 27
Afslutning	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!			

Aktivetsnummer D4

Aktivetsnavn	Sten, saks og papir
Aktivetsbeskrivelse	Svømmerne spiller sten, saks og papir under vandet
Fokus	Vejtrækning : at kunne holde vejret i længere tid og samtidigt regulere mængden af luft så svømmeren ikke flyder op, men forbliver nedsænket i vandet. Derudover trænes evnet til at se under vandet
Svømmere	2 + 2
Redskaber	
Rum	På lavt vand, hvor der er muligt at sidde på bunden
Tid	
Handling	
Regler	Spilles i en turnering i "bedst af 3", indledende, semifinaler og finale eller lignende
Oplagte variationsmuligheder	Trekanter med "dommer" eller 3 svømmere, og derigennem at få undervandsdelen til at blive lidt længere

Aktivetsnummer 56

Aktivetsnavn	Vandtrædning
Aktivetsbeskrivelse	Svømmerne skal stå overfor hinanden i vandet. Den ene skal følge den andens bevægelser: op, ned, Sidelæns, forlæns, baglæns
Fokus	Bevægelse, skabe fremdrift med sammensatte bevægelser. Gentagelse
Svømmere	2+
Redskaber	-
Rum	Dybt vand
Tid	-
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	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

Aktivetsnummer D34

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

Aktivetsnummer D 12 A

Aktivetsnavn	Brystteknik, benspark i vandet.
Aktivetsbeskrivelse	Svømmeren holder fast i plade og træner bensparket. Der er en god hjælp at have svømmebælte under maven for at flyde op uden at behøve bruge kræfter
Fokus	Bensparksteknik, særligt at dreje ud foden så at sparket udføres med indersiden af foden og i en slyngebevægelse hvor foden bevæger sig i en halvcirkel udenfor knæleddet
Svømmere	1+
Redskaber	Plade, svømmebælte
Rum	Ved kant, banetov
Tid	
Handling	Arbejd med bevægelsen så at den kan udføres rimeligt automatisk
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	Bensparket kan også svømmes på ryg, så at svømmeren kan se sit eget benspark

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 28 af 41. Kalenderuge: 10	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Balanceprøve. Frisvømning resten af tiden		
Redskaber:			
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Balance		Prøve	?
Bevægelse		Frisvømning	?
Afslutning	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!			

Balanceprøve

1. Balance	<p>Øvelse 1: Afsæt under vandet med glid til midten af bassinet</p> <p>Øvelse 2: Kolbøtter forlæns eller baglæns 2 gange</p> <p>Øvelse 3: Roll i længdeaksel (rotation som træstamme) 3 gange</p>
-------------------	---

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 29 af 41. Kalenderuge: 11	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Meget bevægelse (fremdrift) og elementskifte		
Redskaber:			
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Bevægelse	D 36	Crawlteknik, armtag og vejrtrækning	6 / 9
Elementskifte	2	Springshow	6 / 15
Bevægelse	57	Dobbeltdelfin	6 / 21
Bevægelse	D 13	Brystteknik, armtag på land	6 / 27
Afslutning	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!			

Aktivetsnummer D 36

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

8

Aktivetsnummer 2

Aktivetsnavn	Springshow
Aktivetsbeskrivelse	Svømmerne springer på benene fra kanten på forskellige måder
Fokus	Elementskifte fra land til vand. Eksperiment
Svømmere	1 +
Redskaber	-
Rum	Ved bassinkanten på brystdybt vand
Tid	-
Handling	-
Regler	Svømmerne må kun hoppe på benene og skal holde god afstand til sidemanden
Oplagte variationsmuligheder	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 57

Aktivetsnavn	Dobbeltdefin
Aktivetsbeskrivelse	To svømmere imiterer forskellige dyr som lever i vandet. Parret skal i fællesskab skabe fremdrift som dyret
Fokus	Bevægelse, skabe fremdrift med sammensatte bevægelser. Eksperiment
Svømmere	Parvis, 2 +
Redskaber	-
Rum	-
Tid	-
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	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

Aktivetsnummer D 13

Aktivetsnavn	Brystteknik, armtag på land
Aktivetsbeskrivelse	Lav brystarmtaget på land
Fokus	Rigtig bevægelse i armene
Svømmere	1+
Redskaber	Gulv eller bassinbund
Rum	
Tid	
Handling	Arbejd med bevægelsen så at den kan udføres rimeligt automatisk
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	Øvelsen udføres stående på bunden i bassinet

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 30 af 41. Kalenderuge: 12	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Meget bevægelse og derudover elementskifte		
Redskaber:	Haler (plastikstrimler eller klemmer)		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Bevægelse	D 36	Crawlteknik, armtag og vejrtrækning	6 / 9
Elementskifte	73	Haletyv	6 / 15
Konkurrence			
Bevægelse	58	Parsvømning	6 / 21
Bevægelse	D 13	Brystteknik, armtag på land	6 / 27
Afslutning	Samling Tak for i dag		3 / 30
<p>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</p>			

Aktivetsnummer D 36

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

Aktivetsnummer 73

Aktivetsnavn	Haletyv
Aktivetsbeskrivelse	Alle svømmere får udleveret en hale, som skal placeres under badebukserne eller badedragtens kant. Halen skal være synlig. Det gælder om at fange en hale
Fokus	Elementskifte. Konkurrence
Svømmere	6 +
Redskaber	Haler (plastikstrimler eller klemmer)
Rum	Brystdybt vand
Tid	5 minutter
Handling	Når halen stjæles, skal svømmeren der har fået stjålet sin hale, røre bunden med begge hænder samtidig, før der må fortsættes
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	Parvis hvor man hele tiden skal have fysisk kontakt med sin makker. Hvert par får udleveret en hale, hvor den ene bliver halebæreren og den anden skal erobre haler fra de andre Efter hver 30 sekunder skal de der ikke har en hale, lave 10 kæmpehop på bunden På dybt vand hvor fokus skifter til bevægelse

Aktivetsnummer 58

Aktivetsnavn	Parsvømning
Aktivetsbeskrivelse	Svømmerne svømmer med hinanden i hånden og skal skabe fremdrift med såvel arme som ben
Fokus	Bevægelse, skabe fremdrift med sammensatte bevægelser. Gentagelse
Svømmere	Parvis, 2 +
Redskaber	-
Rum	-
Tid	-
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	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 D 13

Aktivetsnavn	Brystteknik, armtag på land
Aktivetsbeskrivelse	Lav brystarmtaget på land
Fokus	Rigtig bevægelse i armene
Svømmere	1+
Redskaber	Gulv eller bassinbund
Rum	
Tid	
Handling	Arbejd med bevægelsen så at den kan udføres rimeligt automatisk
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	Øvelsen udføres stående på bunden i bassinet

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 31 af 41. Kalenderuge: 13	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Bevægelse gennem hele programmet		
Redskaber:	Bilslanger, elefantsnabler. Kæmpeplader Svømmebælter eller plader		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte	D 36	Crawlteknik, armtag og vejrtrækning	6 / 9
Vejrtrækning	66	Radiobiler	6 / 15
Balance	55	Kæmpepladekamp	6 / 21
Bevægelse	D 14	Brystteknik, armtaget	6 / 27
Afslutning	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!

Aktivetsnummer D 36

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

Aktivetsnummer 66

Aktivetsnavn	Radiobiler
Aktivetsbeskrivelse	Svømmerne laver hver deres radiobil af en bilslange og en elefantsnabel. Derefter er der fri kørsel ind i og mellem hinanden
Fokus	Bevægelse. Eksperiment
Svømmere	2 +
Redskaber	Bilslanger, elefantsnabler
Rum	-
Tid	-
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	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

Aktivetsnummer 55

Aktivetsnavn	Kæmpepladekamp
Aktivetsbeskrivelse	To grupper, en på hver side af en kæmpeplade. Det gælder om at skubbe de andre bagud
Fokus	Bevægelse, skabe fremdrift ved bevægelse med benene. Konkurrence
Svømmere	To grupper, 6+
Redskaber	En kæmpeplade
Rum	-
Tid	-
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	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

Aktivetsnummer D 14

Aktivetsnavn	Brystteknik, armtaget
Aktivetsbeskrivelse	Svøm armtag med svømmebælte på eller med plade mellem benene
Fokus	Bevægelsen i armtaget. Få fat i vandet med hænderne og sørg for at retningen giver fremdrift og ikke kun løft op af vandet
Svømmere	1+
Redskaber	Svømmebælte eller plade
Rum	
Tid	
Handling	Korte repetitioner på 2 – 4 armtag og derefter stoppe og hvile. Repeteres mange gange. Svømmeren skal have overskud til at udføre bevægelsen teknisk rigtigt og ikke presses fysisk
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 32 af 41. Kalenderuge: 14	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Bevægelse gennem hele undervisningen		
Redskaber:	Surfplader Svømmebælte eller plader		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Bevægelse	D 36	Crawlteknik, armtag og vejrtrækning	6 / 9
Bevægelse	65	Kapsejlads	6 / 15
Bevægelse	60	Metronomben	6 / 21
Bevægelse	D 14	Brystteknik, armtaget	6 / 27
Afslutning	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!			

Aktivetsnummer D 36

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

Aktivetsnummer 65

Aktivetsnavn	Kapsejlads
Aktivetsbeskrivelse	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 skiftes til den næste
Fokus	Bevægelse. Konkurrence
Svømmere	12
Redskaber	4 surfplader
Rum	På tværs af bassinet
Tid	-
Handling	Svømmeren skal skifte stilling på pladen halvvejs
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	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 60

Aktivetsnavn	Metronomben
Aktivetsbeskrivelse	Svømmerne ligger på maven med armene langs siden og roterer om længdeaksen fra side til side
Fokus	Bevægelse, skabe rotation ved bevægelser med benene. Gentagelse
Svømmere	1 +
Redskaber	-
Rum	-
Tid	-
Handling	Rotationen vokser hele tiden i størrelse, så svømmeren til sidst vender om på ryggen og starter forfra
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	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

Aktivetsnummer D 14

Aktivetsnavn	Brystteknik, armtaget
Aktivetsbeskrivelse	Svøm armtag med svømmebælte på eller med plade mellem benene
Fokus	Bevægelsen i armtaget. Få fat i vandet med hænderne og sørg for at retningen giver fremdrift og ikke kun løft op af vandet
Svømmere	1+
Redskaber	Svømmebælte eller plade
Rum	
Tid	
Handling	Korte repetitioner på 2 – 4 armtag og derefter stoppe og hvile. Repeteres mange gange. Svømmeren skal have overskud til at udføre bevægelsen teknisk rigtigt og ikke presses fysisk
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 33 af 41. Kalenderuge: 15	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Balance og masser af bevægelse		
Redskaber:	Plader, flydende redskaber. Bolde store som små Kæmpeplade. Svømmebælte eller plade		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte	S 6	Isfugl	6 / 9
Vejrtrækning	74	Boldhurlumhej	6 / 15
Balance	55	Kæmpepladekamp	6 / 21
Bevægelse	D 14	Brystteknik, armtaget	6 / 27
Afslutning	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!			

Aktivetsnummer S6

Aktivetsnavn	Isfugl
Aktivetsbeskrivelse	Isfuglene (svømmerne) flyver rund i bassinet. Når de støder ind i anden svømmer eller redskaber skal de rotere eller spinde. Støder de ind i bassinvæggen laves afsæt
Fokus	Balance
Svømmere	2+
Redskaber	Plader, flydende redskaber
Rum	
Tid	
Handling	
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	En Svømmer forvandles til flue som de andre isfugle skal jagte. Når en isfugle fanger en flue forvandles den til flue. Til sidst er alle isfugle forvandlet til fluer

Aktivetsnummer 74

Aktivetsnavn	Boldhurlumhej
Aktivetsbeskrivelse	Holdene får hver deres halvdel af rummet. Det gælder om at tømme sin egen halvdel for bolde ved at kaste boldene over på modstanderens halvdel
Fokus	Bevægelse. Konkurrence
Svømmere	To hold
Redskaber	Badebolde, kæmpebolde, vandpolobolde, plastikbolde, små bolde
Rum	Fra 1/3 til hele bassinet. Rummet inddeles i to halvdele
Tid	Efter fem minutter kåres en vinder
Handling	Hvis en svømmer kaster en bold på land skal svømmeren selv hente denne
Regler	Boldene må ikke kastes efter de andre svømmere
Oplagte variationsmuligheder	Svømmerne må ikke røre boldene med hænderne Boldene giver minuspoint efter størrelse. Hvis der er fem størrelser, giver de største 5 minuspoint, de næststørste 4 osv. Før der må kastes laves en rotation om bolden Før der må kastes skal bolden trykkes ned så den rører bunden. Svømmerne må gerne hjælpe hinanden

Aktivetsnummer 55

Aktivetsnavn	Kæmpepladekamp
Aktivetsbeskrivelse	To grupper, en på hver side af en kæmpeplade. Det gælder om at skubbe de andre bagud
Fokus	Bevægelse, skabe fremdrift ved bevægelse med benene. Konkurrence
Svømmere	To grupper, 6+
Redskaber	En kæmpeplade
Rum	-
Tid	-
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	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 hjælpe

Aktivetsnummer D 14

Aktivetsnavn	Brystteknik, armtaget
Aktivetsbeskrivelse	Svøm armtag med svømmebælte på eller med plade mellem benene
Fokus	Bevægelsen i armtaget. Få fat i vandet med hænderne og sørg for at retningen giver fremdrift og ikke kun løft op af vandet
Svømmere	1+
Redskaber	Svømmebælte eller plade
Rum	
Tid	
Handling	Korte repetitioner på 2 – 4 armtag og derefter stoppe og hvile. Repeteres mange gange. Svømmeren skal have overskud til at udføre bevægelsen teknisk rigtigt og ikke presses fysisk
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 34 af 41. Kalenderuge: 16	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Balance og meget bevægelse		
Redskaber:	Diverse at bygge "biler" af Bolde, dykkerringe. Plader eller svømmebælter		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Balance	S 7	Svøm og frys i balance	6 / 9
Bevægelse	67	Bjergkøbing Grand Prix	6 / 15
Bevægelse	64	Boldskub	6 / 21
Bevægelse	D 14	Brystteknik, armtaget	6 / 27
Afslutning	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!

Aktivetsnummer S7

Aktivetsnavn	Svøm og frys i balance
Aktivetsbeskrivelse	Svømmerne er "varme" og svømmer frem og tilbage fra kant til kant. På signal fra underviseren fryser vandet til is, hvilket betyder at svømmerne skal forblive i den position, de ligger i. Svømmerne forsøger at holde stillingen i vandet, indtil underviseren giver signal til at "tø"
Fokus	Balance
Svømmere	1+
Redskaber	Plader ved variant
Rum	
Tid	
Handling	
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	Der lægges plader i vandet. Svømmerne svømmer hen til en plade og "fryser" ved signalet

Aktivetsnummer 67

Aktivetsnavn	Bjergkøbing Grand Prix
Aktivetsbeskrivelse	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
Fokus	Bevægelse. Konkurrence
Svømmere	Grupper à fire, samarbejde
Redskaber	Diverse til aquamobilen og diverse til at markere banen
Rum	-
Tid	-
Handling	-
Regler	Svømmerne må ikke forlade deres egen bil
Oplagte variationsmuligheder	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

Aktivetsnummer 64

Aktivetsnavn	Boldskub
Aktivetsbeskrivelse	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?
Fokus	Bevægelse. Samtidig skabe fremdrift og rotation. Konkurrence
Svømmere	2 +
Redskaber	Bolde, dykkerringe
Rum	På tværs af bassinet
Tid	-
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	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 14

Aktivetsnavn	Brystteknik, armtaget
Aktivetsbeskrivelse	Svøm armtag med svømmebælte på eller med plade mellem benene
Fokus	Bevægelsen i armtaget. Få fat i vandet med hænderne og sørg for at retningen giver fremdrift og ikke kun løft op af vandet
Svømmere	1+
Redskaber	Svømmebælte eller plade
Rum	
Tid	
Handling	Korte repetitioner på 2 – 4 armtag og derefter stoppe og hvile. Repeteres mange gange. Svømmeren skal have overskud til at udføre bevægelsen teknisk rigtigt og ikke presses fysisk
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 35 af 41. Kalenderuge: 17	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Meget balance, og elementskifte plus bevægelse		
Redskaber:	Bolde, flyderedskaber. Hulahopringe med lod Svømmebælte.		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Balance	S 8	Drukne isbjerg	6 / 9
Balance	69	Slæbebåd	6 / 15
Elementskifte	6	Rotator	6 / 21
Bevægelse	D 15	Brystteknik, sammensat	6 / 27
Afslutning	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!

Aktivetsnummer S8

Aktivetsnavn	Drukne isbjerg
Aktivetsbeskrivelse	Underviseren kaster flere isbjerge i vandet. Det gælder nu for svømmerne om, at trykke flest bolde (flyderedskaber) under vandet på en gang og holde dem til underviseren har godkendt forsøget
Fokus	Balance
Svømmere	1+
Redskaber	Bolde, flyderedskaber
Rum	
Tid	
Handling	
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	Svømmerne kan prøve at trykke "isbjerge" ned parvis, som gruppe eller helt hold

Aktivetsnummer 69

Aktivetsnavn	Slæbebåd
Aktivetsbeskrivelse	Parvis transporterer svømmerne hinanden rundt på en oplevelsesbane bestående af lodretstående hulhopringe Svømmerne vælger selv om de vil holde fast i hænder, fødder eller på andre måder, ved hver hulhopring hjælpes den der flyder gennem ringen, da dette foregår i et glid
Fokus	Dynamisk og statisk balance. Eksperiment
Svømmere	2+
Redskaber	Hulhopringe med lod så de kan stå lodret i vandoverfladen
Rum	Brystdybt vand
Tid	-
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	Som konkurrence hvor det gælder om at komme først Den der flyder skal transportere et redskab med rund på banen, fx en bold Hver anden hulhopring står på bunden

Aktivetsnummer 6

Aktivetsnavn	Rotator
Aktivetsbeskrivelse	Svømmeren står ved kanten og springer i vandet. Svømmeren skal rotere om forskellige akser i springene
Fokus	Elementskifte fra land til vand. Eksperiment
Svømmere	1+
Redskaber	-
Rum	Varierende afsætsøjde og vanddybde
Tid	-
Handling	-
Regler	Når der skal roteres om tværaksen og sagitalaksen skal vanddybden være mindst 1,8 meter
Oplagte variationsmuligheder	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 D 15

Aktivetsnavn	Brysteknik, sammensat
Aktivetsbeskrivelse	Brystsvømning med svømmebælte for at få opdrift, og svømmeren derigennem kan koncentrere sig om arm-og bensparkbevægelsen og ikke om at holde sig flydende
Fokus	Bevægelse
Svømmere	1+
Redskaber	Svømmebælte
Rum	
Tid	
Handling	Arm- og benspark efterfulgt af et langt glid, hvor svømmeren kan koncentrere sig om at udføre den rigtige bevægelse Mange korte repetitioner på 2 – 4 svømmetag
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 36 af 41. Kalenderuge: 18	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Meget bevægelse og balance		
Redskaber:	Plader. Kæmpeplader		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Balance	S 9	Isbjergbalance	6 / 9
Varierende Eksperiment	70	Akrobatik i oprørt vand	6 / 15
Bevægelse	62	Hulahoprotation	6 / 21
Bevægelse	D 16	Brystteknik, sammensat	6 / 27
Afslutning	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 S9

Aktivitetsnavn	Isbjergbalance
Aktivitetsbeskrivelse	Svømmerne tager et isbjerg i hver hånd og laver rotation om tværaksen (kolbøtte, men ikke nødvendigvis hele vejen rundt). Der fryses i forskellige stillinger, fx maveliggende, lodretstående, sammenbøjet og rygliggende Svømmerne prøver at holde "frys" i 10 sekunder, hvorefter der atter roteres
Fokus	Balance
Svømmere	1+
Redskaber	Plader
Rum	
Tid	
Handling	
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	Svømmerne skal nu svømme på et eller flere isbjerg. Når 2 svømmere mødes, laver begge en rotation om længdeaksen og ser hinanden dybt i øjnene i 10 sekunder mens der fryses. Efter frys tør vandet og de fortsætter til en anden svømmer

Aktivitetsnummer 70

Aktivitetsnavn	Akrobatik i oprørt vand
Aktivitetsbeskrivelse	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
Fokus	Variierende. Eksperiment
Svømmere	3 +
Redskaber	Kæmpeplade
Rum	Ude i bassinet på dybt vand
Tid	1 minut
Handling	-
Regler	Måtterne skal placeres med god afstand fra kanten og de øvrige hold. Svømmerne skal passe på ikke at ramme hinanden
Oplagte variationsmuligheder	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

Aktivitetsnummer 62

Aktivitetsnavn	Hulahoprotation
Aktivitetsbeskrivelse	Svømmeren ligger i vandoverfladen med armene strakt over hovedet og skal ved hjælp af hulahopbevægelser med hofte rottere om længdeaksen. Hvor mange gange kan der roteres i en køre?
Fokus	Bevægelse, skabe rotation med sammensatte bevægelser. Konkurrence
Svømmere	1+
Redskaber	-
Rum	-
Tid	-
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	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 D 16

Aktivitetsnavn	Brystteknik, sammensat
Aktivitetsbeskrivelse	Afsæt fra kant og 2 - 4 svømmetag i mange repetitioner
Fokus	Bevægelse i rigtig teknik
Svømmere	1+
Redskaber	
Rum	
Tid	
Handling	Svømmes med hjælp af farten fra afsættet, og repeteres mange gange, for at svømmeren skal kunne træne bevægelsen teknisk rigtigt ind og ikke presses fysisk
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 37 af 41. Kalenderuge: 19	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Elementskifte, balance og meget bevægelse		
Redskaber:	Bolde (store)		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Balance	S 10	På toppen af isbjerge	6 / 9
Elementskifte	72	Togvognene er løse	6 / 15
Bevægelse	59	Kolbøttefabrikken	6 / 21
Bevægelse	D 17	Brystsvømningsteknik, sammensat	6 / 27
Afslutning	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 S 10

Aktivitetsnavn	På toppen af isbjerge
Aktivitetsbeskrivelse	Underviseren kaster flere isbjerge (bolde) i vandet. Svømmerne skal forsøge at balancere på isbjergene, fx sidde eller stå på dem. På signal skal svømmerne lave rotation om en af kroppens tre akser for derefter at fryse i 5 sekunder
Fokus	Balance
Svømmere	1+
Redskaber	Bolde, gerne store
Rum	
Tid	
Handling	
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	Øvelsen laves parvis på store bolde

Aktivitetsnummer 72

Aktivitetsnavn	Togvognene er løs
Aktivitetsbeskrivelse	Svømmerne deles i grupper á tre. De tre svømmere står i en række og holder fast om hinanden omkring hoften – et tog er skabt. Ude i bassinet er der nogle løse vogne (fangere), som forsøger at hæfte sig på de små tog ved at tage fat i den bagerste svømmer. Lykkedes det, ryger forreste svømmer af og bliver en ny løs togvogn. Der skal være fysisk kontakt mellem de tre svømmere i toget hele tiden. Den nye løse togvogn kan ikke hæfte sig på den togstamme, som den lige kommer fra
Fokus	Varierende. Primært elementskifte. Konkurrence
Svømmere	8 +
Redskaber	-
Rum	Brystdybt vand
Tid	-
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	I stedet for at holde om hoften har svømmerne i toget en elefantsnabel omkring livet på den foran Når svømmeren bliver en løs togvogn, skal der laves en forlæns kolbøtte Hvis toget er ved at blive fanget af en løs togvogn, må alle vogne samtidig vende 180°, så modsatte ende bliver lokomotiv

Aktivitetsnummer 59

Aktivitetsnavn	Kolbøttefabrikken
Aktivitetsbeskrivelse	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.
Fokus	Bevægelse, skab rotation ved bevægelse med armene. Gentagelse
Svømmere	6 +
Redskaber	-
Rum	Brystdybt vand eller dybere
Tid	-
Handling	Når der ikke laves kolbøtter skal svømmerne hoppe
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	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

Aktivitetsnummer D 17

Aktivitetsnavn	Brystsvømning teknik, sammensat
Aktivitetsbeskrivelse	Sammensat brystsvømning
Fokus	Bevægelser i rigtig teknik
Svømmere	1+
Redskaber	
Rum	
Tid	
Handling	Svømmes i mange korte repetitioner i begyndelsen, så svømmeren har mulighed for at træne de rigtige bevægelser, uden at være presset fysisk
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	Når svømmeren svømmer rimeligt teknisk, og velkoordineret, øves længere distancer og flere intervaller

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 38 af 41. Kalenderuge: 20	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Vejrtrækning, balance og meget bevægelse		
Redskaber:	Plader		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Vejrtrækning	S 11	Brumbasserne (svømmerne) finder sammen parvis	6 / 9
Balance	71	Pladegang	6 / 15
Bevægelse	63	Indianersvømning	6 / 21
Bevægelse	D 17	Brystsvømning teknik, sammensat	6 / 27
Afslutning	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 S 11

Aktivitetsnavn	Brumbasserne (svømmerne) finder sammen parvis
Aktivitetsbeskrivelse	Brumbasserne finder sammen parvis og sammen summer de rundt i bassinet med hinanden i brodden (svømmer med hinanden i hånden), mens de brummer "Sur, sur, sur, lille bi omkring". Brumbasserne bliver flere gange trætte, udånder og lader sig falde til jorden (bunden), mens de stadig holder hinanden i brodden. De forsøger at glide ned ad, så kroppen forbliver vandret under faldet
Fokus	Vejrtrækning, balance
Svømmere	2+2
Redskaber	
Rum	
Tid	
Handling	
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	Dygtige brumbasser falder ned på ryg

Aktivitetsnummer 71

Aktivitetsnavn	Pladegang
Aktivitetsbeskrivelse	Svømmerne er sammen parvis. Hvert par får udleveret tre plader. Parret skal placere en plade under den ene fod og deles om den tredje. Målet er at komme først frem og tilbage uden at miste pladerne. Mistes pladerne samles de op og svømmerne finder igen balancen og fortsætter
Fokus	Balance. Konkurrence
Svømmere	2 +
Redskaber	3 plader pr. hold
Rum	Bassinet på tværs på brystdybt vand
Tid	-
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	Parrene har kun to plader. De skal stå med begge ben på egen plade og holde fast i makkeren, mens de forsøger at komme til modsatte kant. Holdene udvides til tre svømmere I stedet for at balancere på pladerne skal svømmerne balancere på bolde

Aktivitetsnummer 63

Aktivitetsnavn	Indianersvømning
Aktivitetsbeskrivelse	Svømmeren laver asymmetriske møllearmtag og benspark. Samtidig roteres om længdeaksen, så svømmeren skiftevis er mave-, side- og rygliggende
Fokus	Bevægelse, samtidig rotation og fremdrift. Gentagelse
Svømmere	1 +
Redskaber	-
Rum	-
Tid	-
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	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 D 17

Aktivitetsnavn	Brystsvømning teknik, sammensat
Aktivitetsbeskrivelse	Sammensat brystsvømning
Fokus	Bevægelser i rigtig teknik
Svømmere	1+
Redskaber	
Rum	
Tid	
Handling	Svømmes i mange korte repetitioner i begyndelsen, så svømmeren har mulighed for at træne de rigtige bevægelser, uden at være presset fysisk
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	Når svømmeren svømmer rimeligt teknisk, og velkoordineret, øves længere distancer og flere intervaller

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 39 af 41. Kalenderuge: 21	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Bevægelsesprøve og frisvømning		
Redskaber:			
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Bevægelse		Prøve	
Bevægelse		Frisvømning	
Afslutning	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!			

Bevægelsesprøve

1. Bevægelse	4 baner brystsvømning på tværs af bassinet
---------------------	--

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 40 af 41. Kalenderuge: 22	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Meterprøve		
Redskaber:			
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Bevægelse		Distanceprøve	24 / 27
Afslutning	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!			

Prøve

**Bevægelse
(Distanceprøve)**

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Krabberne Stor bassin - lav ende	Lektion: 41 af 41. Kalenderuge: 23	Vanddybde: Dybt	
Formål / Tema:	Afslutning		
Redskaber:			
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Bevægelse		Afslutning og frisvømning	24 / 27
Afslutning	Samling Tak for i dag og i år!		3 / 30
Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!			

Afslutning

Frisvømning