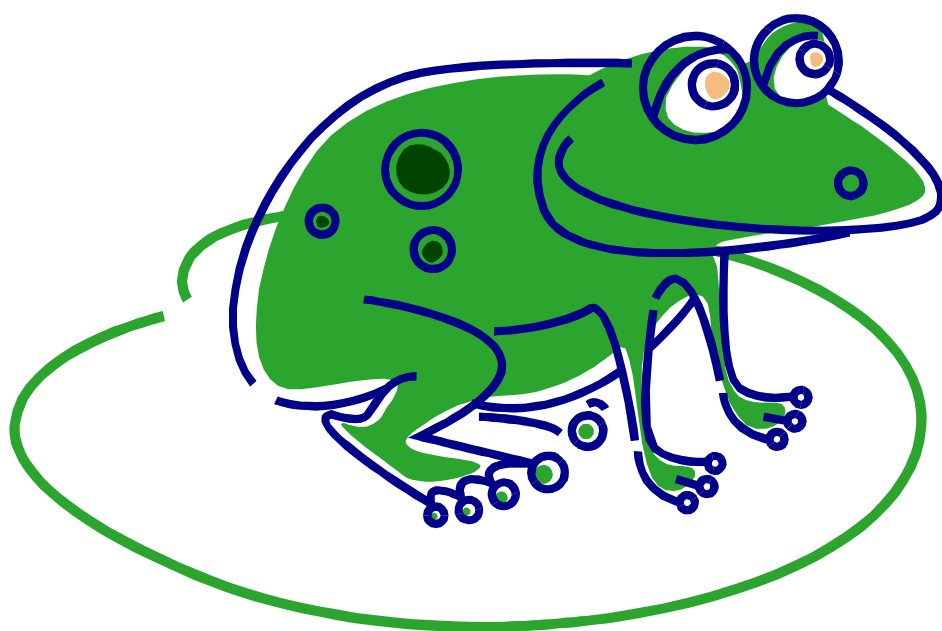


UNDERVISNINGSMATERIALE
TIL SKRUBTUDSERNE
(mellemste bassin)



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: Skrubtudserne Mellemste bassin		Lektion: 1 af 41. Kalenderuge: 32	Vanddybde: Lavt
Formål / Tema:		Velkommen til Bjerre Herreds Svømmeklub Navne Elementskifte Vejrtrækning	
Redskaber:		Vandkande, spand eller lignende	
Fokus / Færdigheder	Aktivitets nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	6 / 6
Elementskifte Fra land til vand	1	Undervisningsplask	5 / 11
	25	Dyppe hovedet i vandet	5 / 16
Vejrtrækning Vejrholdning	21	Ryggen mod muren	5 / 21
	22	Vande blomster	5 / 26
Balance			
Bevægelse			
Afslutning		Samling Tak for i dag	4 / 30
<p>Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!</p>			

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	-
Rum	Ved bassinkanten
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 25

Aktivetsnavn	Dypte hovedet i vand
Aktivetsbeskrivelse	Svømmeren står på bunden og dypper ansigtet i vandet, mens vejret holdes
Fokus	Vejrtrækning, vejrholdning med hovedet i vandoverfladen. Gentagelse
Svømmere	1 +
Redskaber	-
Rum	Brystdybt vand
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	To svømmere sammen som efter at de har dyppet hovedet skal kigge på hinanden over vandet og sige "juhu" Når svømmerne løfter hovedet, skal de ryste sig som en våd hund Når hovedet er oppe tælles tre, to, en før hovedet atter dyppes

Aktivetsnummer 21

Aktivetsnavn	Ryggen mod muren
Aktivetsbeskrivelse	Svømmeren går med ryggen mod bassinkanten rundt om bassinet, mens der plaskes med hænderne
Fokus	Vejrtrækning, vejrholdning. Gentagelse
Svømmere	1 +
Redskaber	-
Rum	Brystdybt vand
Regler	Der må ikke sprøjtes på andre
Oplagte variationsmuligheder	Brug en lille plade til at plaske med Gå sammen to svømmere ud i bassinet Hver gang underviseren råber "Himmel", skal der plaskes så højt op i luften som muligt

Aktivetsnummer 22

Aktivetsnavn	Vande blomster
Aktivetsbeskrivelse	Underviseren eller en hjælper hælder vand på blomsterne (svømmerne) så de gror
Fokus	Vejrtrækning, vejrholdning. Gentagelse
Svømmere	1 +
Redskaber	Vandkande, spand eller lignende
Handling	Når svømmeren har holdt vejret, mens der vandes, vokser denne i størrelse
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	Blomsterne gror sammen Blomsterne får ikke vand nok og kalder selv på "regnvej"r Slutter af med at blomsterne plukkes til en buket

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Skrubtudserne Mellemste bassin		Lektion: 2 af 41.	Vanddybde: Lavt
		Kalenderuge: 33	
Formål / Tema:		Elementskifte	
		Vejrtrækning	
Redskaber:		Kegler, spande eller lignende	
		Plader eller andet der flyder	
Fokus / Færdigheder	Aktivitets nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen	5 / 3
		Dagens tema	
Elementskifte	D1	Gåtur – hånd i hånd over bunden	6 / 9
Land til vand	D18	Pladeskub – skubbe plader med næsen	6 / 15
Vejrtrækning	28	Vandfald – Hælde vand på hinanden	6 / 21
Vejrholdning	21	Ryggen mod muren – Gåtur med plask	6 / 27
Balance			
Bevægelse			
Afslutning		Samling	3 / 30
		Tak for i dag	

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

Aktivetsnummer D1

Aktivetsnavn	Gåtur
Aktivetsbeskrivelse	Gå tur i vandet, hånd i hånd. Svømmelæreren, assistenten eller en mere modig svømmer går først. Gå i forskellige retninger så svømmerne får udfordringer
Fokus	Elementskifte fra fast kant til stød gennem hænderne
Svømmere	2+
Redskaber	
Rum	Lavt vand hvor svømmerne kan stå på bunden
Tid	
Handling	
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	Gå rundt mellem forskellige redskaber i vandet, gå på streger på bunden, gå gennem hulahopringe, gå under redskaber. Gå op af vandet via trappen og ned igen via en anden trappe

Aktivetsnummer D 18

Aktivetsnavn	Pladeskub
Aktivetsbeskrivelse	Skub benskapsplader eller andre flydende genstande med næsen. Gå rund i vandet
Fokus	Mund og næse så meget som muligt under vandet for at træne vejtrækning. Elementskifte ved transport gennem vandet
Svømmere	1+
Redskaber	Plader eller andre genstande som flyder
Rum	Lavt vand
Tid	
Handling	Skubbe fra en side til en anden.
Regler	Kun næsen må bruges som skubberedskab
Oplagte variationsmuligheder	Slalom rundet andre redskaber. Parvis samarbejde om den samme plade. To hold kan konkurrere om at få flest genstand over til den modsatte side

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 lang 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 21

Aktivetsnavn	Ryggen mod muren
Aktivetsbeskrivelse	Svømmeren går med ryggen mod bassinkanten rundt om bassinet, mens der plaskes med hænderne
Fokus	Vejtrækning, vejrholdning. Gentagelse
Svømmere	1 +
Redskaber	-
Rum	Brystdybt vand
Tid	-
Handling	-
Regler	Der må ikke sprøjtes på andre
Oplagte variationsmuligheder	Brug en lille plade til at plaske med Gå sammen to svømmere ud i bassinet Hver gang underviseren råber "Himmel", skal der plaskes så højt op i luften som muligt

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Skrubtudserne Mellemste bassin		Lektion: 3 af 41.	Vanddybde: Lavt
		Kalenderuge: 34	
Formål / Tema:		Elementskifte og vejtrækning. Vænne sig til at være i vand	
Redskaber:		Redskaber man kan dykke under, svømme igennem etc. til kongens efterfølger Plader Ufoer	
Fokus / Færdigheder	Aktivitets nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart			
		Velkommen	3 / 3
		Dagens tema	
Elementskifte	D3	Svømmelærersprøjt	6 / 9
Kant til vand	9	Slip bunden – Stå på bunden fald over i mave eller rygstilling	6 / 15
Bund til vand	D19	Kongens efterfølger – Rundtur i bassinet med forhindringer	6 / 21
Vejtrækning	29	Vælte ufoer – konkurrence i at vælte ufoer	6 / 27
Balance			
Bevægelse			
Afslutning		Samling	3 / 30
		Tak for i dag	
Metodefrihed: Øvelser, idéer og kreativitet er altid velkomment, især hvis det passer med formålet og temaet i undervisningen!			

Aktivetsnummer D3

Aktivetsnavn	Svømmelærersprøjt
Aktivetsbeskrivelse	Svømmelæreren (assistenten) stiller sig sådan, at svømmerne siddende på kanten, kan oversprøjte svømmelæreren med hjælp af arme og ben. Målet er at alle bliver godt plasket til. Svømmelæreren kan sprøjte (forsigtigt) tilbage, altså lidt "vandkrig"
Fokus	Vejrtrækning
Svømmere	Alle imod svømmelæreren
Redskaber	Bassinkant
Rum	
Tid	
Handling	
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	Det samme i rundkreds. Svømmerne 2 og 2 eller mange sprøjter på hinanden.

Aktivetsnummer 9

Aktivetsnavn	Slip bunden
Aktivetsbeskrivelse	Svømmerne skal stå på bunden og komme til ryg- eller maveliggende stilling i vandoverfladen
Fokus	Elementskifte bund til vand. Gentagelse
Svømmere	1 +
Redskaber	En svømmeplade i hver hånd
Rum	Brystdybt vand
Tid	-
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	Holde fast i kanten Uden pladerne til hjælp Komme til sammenbøjet stilling i vandoverfladen Når svømmeren er kommet til vandoverfladen, skal der roteres en halv omgang, så kropsstillingen i vandoverfladen bliver en kontrast af den første stilling.. Fx først maveliggende efterfulgt af rygliggende

Aktivetsnummer D 19

Aktivetsnavn	Kongens efterfølger
Aktivetsbeskrivelse	Svømmelæreren, assistenten eller en mere modig svømmer går først og alle andre følger efter og laver de samme ting som den første
Fokus	Udfordringer som sætter elementskifte og vejtrækning i fokus
Svømmere	2 til mange
Redskaber	Redskaber som man kan dykke under, gå /eller svømme ved siden af, eller svømme igennem
Rum	Hele bassinet, dybde efter svømmernes færdigheder
Tid	-
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	Brug bassinet og redskaber som findes, i kombination med fantasi

Aktivetsnummer 29

Aktivetsnavn	Vælte ufoer
Aktivetsbeskrivelse	Svømmerne er delt i to grupper. Den ene gruppe skal puste til ufoerne, så de gule sider vender op, den anden gruppe skal puste så de røde sider vender op. Efter 1 minut giver underviseren et signal og holdenes farve på ufoerne tælles
Fokus	Vejrtrækning, udånding. Konkurrence
Svømmere	8 +
Redskaber	Ufoer
Rum	Brystdybt vand
Tid	1 minut
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	Ufoerne pustes gennem en lille bane af svømmeplader To svømmere puster ufoerne til hinanden, mens de skifter farve Svømmeren, svømmer. Imens puster de til ufoerne

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Skrubtudserne Mellemste bassin		Lektion: 4 af 41.	Vanddybde: Lavt
		Kalenderuge: 35	
Formål / Tema:		Elementskifte – bund til vand – flyde Vejtrækning, ind- og udånding, holde vejret	
Redskaber:		Bolde og andre flydende elementer Kegler eller spand	
Fokus / Færdigheder	Aktivitets nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte Bund til vand	8	Afsted over bunden – gåtur rundt i bassinet	6 / 9
	D20	Bugsérbåd – Parvis samarbejde med at flyde	6 / 15
Vejtrækning Ind- og udånding Holde vejret	23	Brusebad – hæld vand over svømmerne som samtidig prøver at synge	6 / 21
	25	Dyppe hovedet i vandet – hold vejret og dyp ansigtet i vandet	6 / 27
Balance			
Bevægelse			
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 8

Aktivetsnavn	Afsted over bunden
Aktivetsbeskrivelse	Gå på bunden rundt om redskabet på forskellige måder. Redskabet må ikke røres med hænderne
Fokus	Elementskifte bund til vand. Eksperiment
Svømmere	1 +
Redskaber	Bold
Rum	Brystdybt vand
Tid	-
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	Løbe rundt om redskabet Skubbe redskabet med maven til modsatte kant To og to gå til modsatte kant ved at skubbe redskabet til hinanden

Aktivetsnummer 23

Aktivetsnavn	Brusebad
Aktivetsbeskrivelse	Underviseren hælder vand fra en spand ud over hovedet på svømmerne. Imens synger de inde i badet
Fokus	Vejtrækning, indånding + udånding. Gentagelse
Svømmere	1 +
Redskaber	Spand
Rum	Brystdybt vand
Tid	-
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	Svømmerne vasker hinanden Storvask: alle skal igennem "vaskemaskinen" Badekar: bassinet bliver et badekar med mange forskellige redskaber

Aktivetsnummer 25

Aktivetsnavn	Dyppe hovedet i vand
Aktivetsbeskrivelse	Svømmeren står på bunden og dypper ansigtet i vandet, mens vejret holdes
Fokus	Vejtrækning, vejrholdning med hovedet i vandoverfladen. Gentagelse
Svømmere	1 +
Redskaber	-
Rum	Brystdybt vand
Tid	-
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	To svømmere sammen, som efter at de har dyppet hovedet, skal kigge på hinanden over vandet og sige "juhu" Når svømmerne løfter hovedet, skal de ryste sig som en våd hund Når hovedet er oppe tælles tre, to, en før hovedet atter dyppes

Aktivetsnummer D 20

Aktivetsnavn	Bugsérbåd
Aktivetsbeskrivelse	Parvis samarbejde hvor en svømmer flyder i forskellige positioner (mave, ryg, side) og den anden skubber den flydende svømmer rundt i bassinet
Fokus	Elementskifte i transporten gennem vandet og balance i flydepositionerne
Svømmere	Parvis
Redskaber	
Rum	Lavt vand
Tid	
Handling	
Regler	Så lidt løft og så meget skub som muligt
Oplagte variationsmuligheder	Den flydende svømmer ændrer streamlineposition og modstand gennem forskellige krops- og armpositioner

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Skrubtudserne Mellemste bassin		Lektion: 5 af 41. Kalenderuge: 5	Vanddybde: Lavt
Formål / Tema:		Elementskifte – vand til land og bund til vand Vejrtrækning, ind- og udånding Bevægelse – fremdrift i hænderne	
Redskaber:		Spand eller kegler	
Fokus / Færdigheder	Aktivitets nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte	7	Kantkravle – kravle op på land på forskellige måder	6 / 9
Vand til land			
Bund til vand	D2	Gå rundtur – langs kant, banetove, streger på bunden etc.	6 / 15
Vejrtrækning	23	Brusebad (vaskemaskinen)	6 / 21
Ind- og udånding			
Balance			
Bevægelse	D7	Springvand – kaskader af vand højt op	6 / 27
Fat i vand med hænderne.			
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 7

Aktivetsnavn	Kantkravle
Aktivetsbeskrivelse	Kravle fra vandet op på land på forskellige måder
Fokus	Elementskifte fra vand til land. Eksperiment
Svømmere	1 +
Redskaber	-
Rum	På lavt vand. 90 cm
Tid	-
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	Kravle op ad høj kant Blive hjulpet op af hjælper På dybt vand med benspark til at hjælpe, når kroppen løftes

Aktivetsnummer D2

Aktivetsnavn	Gå rundt
Aktivetsbeskrivelse	Gåtur langs kant, banetov, streger på bunden, op og ned af trappe
Fokus	Elementskifte hvor, fast stød som kant skiftes ud i mod stød fra anden svømmer
Svømmere	2+2, 3+3 etc.
Redskaber	
Rum	Lavt vand hvor det er muligt at stå på bunden
Tid	
Handling	
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	Gå rundt, over, under, gennem forskellige redskaber

Aktivetsnummer 23

Aktivetsnavn	Brusebad
Aktivetsbeskrivelse	Underviseren hælder vand fra en spand ud over hovedet på svømmerne. Imens synger de inde i badet
Fokus	Vejrtrækning, indånding + udånding. Gentagelse
Svømmere	1 +
Redskaber	Spand
Rum	Brystdybt vand
Tid	-
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	Svømmerne vasker hinanden Storvask: alle skal igennem "vaskemaskinen" Badekar: bassinet blive et badekar med mange forskellige redskaber

Aktivetsnummer D7

Aktivetsnavn	Springvand
Aktivetsbeskrivelse	Bevægelse. Prøv at lave springvand, kaskader af vand så højt og med så meget vand som muligt, med hjælp af hænderne
Fokus	Bevægelse, at kunne fange vand med hænderne
Svømmere	1+
Redskaber	
Rum	Lavt vand, hvor der er muligt at stå på bunden
Tid	
Handling	
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	Fælles springvand

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Skrubtudserne Mellemste bassin		Lektion: 6 af 41. Kalenderuge: 6	Vanddybde: Lavt
Formål / Tema:		Elementskifte – bund til vand Vejrtrækning – Ind- og udånding, vejrholding Bevægelse – fremdrift med armene	
Redskaber:			
Fokus / Færdigheder	Aktivitets nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte Bund til vand	10	Bunden er giftig – kun de sorte streger på bunden er tilladt at stå på	6 / 9
Vejrtrækning Vejrholding Ind- og udånding	23	Dyppe hovedet i vandet – laves parvis (se variant)	6 / 15
	31	Indåndingsløb	6 / 21
Balance			
Bevægelse Fremdrift	D6	Armgang – gå frem over bunden og lav fremdrivende bevægelser med armene	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 10

Aktivetsnavn	Bunden er giftig
Aktivetsbeskrivelse	Svømmeren skal hurtigst muligt komme på tværs af bassinet og undervejs stå på alle de store sorte streger
Fokus	Elementskifte fra bund til vand. Konkurrence
Svømmere	1 +
Redskaber	-
Rum	Brystdybt vand
Tid	På kortest mulig tid
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	Svømmerne holder hinanden i hænderne Svømmeren skal holde et redskab mellem fødderne, fx en pullbouy

Aktivetsnummer 23

Aktivetsnavn	Dypte hovedet i vand
Aktivetsbeskrivelse	Svømmeren står på bunden og dypper ansigtet i vandet, mens vejret holdes
Fokus	Vejrtrækning, vejrholdning med hovedet i vandoverfladen. Gentagelse
Svømmere	1 +
Redskaber	-
Rum	Brystdybt vand
Tid	-
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	To svømmere sammen som efter at de har dyppet hovedet skal kigge på hinanden over vandet og sige "juhu" Når svømmerne løfter hovedet, skal de ryste sig som en våd hund Når hovedet er oppe tælles tre, to, en før hovedet atter dyppes

Aktivetsnummer 31

Aktivetsnavn	Indåndingsløb
Aktivetsbeskrivelse	Svømmeren skal lave indånding med munden så tæt på vandoverfladen som muligt. Når der er foretaget indånding skal svømmeren løbe hen og klappe en anden svømmer i hænderne, før der må foretages udånding
Fokus	Vejrtrækning, indånding med hovedet i vandoverfladen. Gentagelse
Svømmere	1 +
Redskaber	-
Rum	Brystdybt eller lavere vand
Tid	-
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	Lave armkrog med en anden svømmer og dreje to gange rundt i stedet for at klappe Dykke over til den anden svømmer Som fangeleg hvor svømmerne fortsat kun må foretage indånding i vandoverfladen

Aktivetsnummer D6

Aktivetsnavn	Armgang
Aktivetsbeskrivelse	Gå på bunden og lav fremdrivende bevægelser med armene. Bevægelserne kan være svømmearmtag, men også fri fantasi som f.eks. hundsvømning
Fokus	Bevægelser med armene som skaber fremdrift. Træning af hænder og arme, så at de får fat i vandet
Svømmere	1+
Redskaber	
Rum	Lavt vand
Tid	
Handling	
Regler	Kun armene skal skabe fremdriften
Oplagte variationsmuligheder	Læg vejrtrækslignende bevægelser ind. F.eks. gå på bunden med crawlarmtag, ansigtet ned i vandet og samtidig vejrtrækning

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Skrubtudserne Mellemste bassin		Lektion: 7 af 41 Kalenderuge: 38	Vanddybde: Lavt
Formål / Tema:		Elementskifte, vejrtrækning og bevægelse	
Redskaber:		Plader Kæmpeplader Kæmpebolde	
Fokus / Færdigheder	Aktivitets nummer:	Aktiviteter Elementskifte fra bund til flydende i vand. Vejrtrækning – ind- og udånding , samt vejrholding Bevægelse – fremdrift i armene	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte Bund til vand.	9	Slip bunden – forskellige varianter fra bund til flydende stilling	6 / 9
Vejrtrækning Udånding	30	Aftensmad under vandet – snakke under vandet	6 / 15
Ind- og udånding samt vejrholding	33	Dykning under kæmpebold	6 / 21
Balance			
Bevægelse	D8	Arme vandtrædning – skoddebevægelser med armene	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 9

Aktivetsnavn	Slip bunden
Aktivetsbeskrivelse	Svømmerne skal stå på bunden og komme til ryg- eller maveliggende stilling i vandoverfladen
Fokus	Elementskifte bund til vand. Gentagelse
Svømmere	1 +
Redskaber	En svømmeplade i hver hånd
Rum	Brystdybt vand
Tid	-
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	Holde fast i kanten Uden pladerne til hjælp Komme til sammenbøjet stilling i vandoverfladen Når svømmeren er kommet til vandoverfladen, skal der roteres en halv omgang, så kroppsstillingen i vandoverfladen bliver en kontrast af den første stilling.. Fx først maveliggende efterfulgt af rygliggende

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 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 side og bytter plads

Aktivetsnummer D8

Aktivetsnavn	Armevandtrædning
Aktivetsbeskrivelse	Ved at lave skoddebevægelser imod bunden at kunne slippe fødderne fra bunden.
Fokus	Bevægelse med armene hvor hænder og arme skaber fremdrift. Elementskifte hvor svømmeren giver slip på bunden og holder sig oppe med svømmebevægelser
Svømmere	1+
Redskaber	
Rum	Lavt vand.
Tid	
Handling	
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	Forskellige kroppspositioner, lodret, vandret på mave eller ryg. Prøv at komme så højt op i luften som muligt.

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Skrubtudserne Mellemste bassin		Lektion: 8 af 41. Kalenderuge: 39	Vanddybde: Lavt
Formål / Tema:		Elementskifte – kant til vand Vejtrækning – ind- og udånding. Vejrholding Fremdrift med skoddebevægelser	
Redskaber:		Kæmpeplader, bilslanger Dykkerringe, fendere, tunge hulahopringe, elementer som synker etc.	
Fokus / Færdigheder	Aktivitets nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte Kant til vand	4	Rullekæde - rulle sammen ned i vandet	6 / 9
Vejtrækning Ind- og udånding Vejrholding	24 27	Under broen – parvis gåtur under lav bro Husk lige bunddyrene – tælle redskaber som ligger på bunden	6 / 15 6 7 21
Balance			
Bevægelse	54	Skod – forskellige skoddeøvelser	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 24

Aktivetsnavn	Under broen
Aktivetsbeskrivelse	To svømmere går sammen under en lav bro, der er bygget af redskaber
Fokus	Vejrtrækning, indånding + udånding. Gentagelse
Svømmere	2 +
Redskaber	Bilslanger og stor plade
Rum	Brystdybt vand
Tid	-
Handling	-
Regler	-
Oplagte variationsmuligheder	Svømmerne kan gå baglæns, sidelæns, forlæns, dreje, løbe eller lignende Kongens efterfølger: den ene bestemmer hvordan man går under broen Broen indgår i en bane lavet af redskaber i vandoverfladen

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 hulahopringer 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 54

Aktivetsnavn	Skod
Aktivetsbeskrivelse	Svømmerne 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

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Skrubtudserne Mellemste bassin		Lektion: 9 af 41. Kalenderuge: 40	Vanddybde: Lavt
Formål / Tema:		Elementskifte – afsæt fra væg til vand Vejrtrækning – udånding Balance – flydeøvelser Bevægelse – fremdrift med armene	
Redskaber:		Surfplader, kæmpeplader	
Fokus / Færdigheder	Aktivitets nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte Bassinvæg til vand	17	Sæt af mand – afsæt med langt glid	6 / 9
Vejrtrækning Udånding	32	Vandvippen – parvis hopper man op og ned	6 / 15
Balance Flyde	41	Søstjerne – rundkreds hvor hver anden flyder og de andre står på bunden	6 / 21
Bevægelse Fremdrift	53	Pladeræs – fremdrift flydende på plade	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 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

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. Svømmerne 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

Aktivetsnummer 41

Aktivetsnavn	Søstjerne
Aktivetsbeskrivelse	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 få 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

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: Skrubtudserne Mellemste bassin		Lektion: 10 af 41. Kalenderuge: 10	Vanddybde: Lavt
Formål / Tema:		Elementskifte – vand til væg Balance – flyde statisk Bevægelse – fremdrift i ben og arme	
Redskaber:			
Fokus / Færdigheder	Aktivitets nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte Vand til bassinvæg.	18	Billard – svøm eller gå ind i bassinkanten og skift retning som en billardkugle	6 / 9
Vejrtrækning			
Balance Statisk balance	42	Slæbebåd – Parvis slæber man hinanden rundt i forskellige flydestillinger	6 / 21
Bevægelse Fremdrift	56	Vandtrædning – Parvis fælles bevægelser i vandet Frisvømning	6 / 21 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 inde 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 spille trebande karambole (med begge bassinvægge og bunden)

Aktivetsnummer 42

Aktivetsnavn	Slæbebåd
Aktivetsbeskrivelse	To svømmere skiftet 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 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

Frisvømning

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Skrubtudserne Mellemste bassin		Lektion: 11 af 41.	Vanddybde: Lavt
		Kalenderuge: 43	
Formål / Tema:		Elementskifte – spring fra luft til vand Vejrtrækning – udånding Balance – Statisk flydning Bevægelse – fremdrift med arme og ben	
Redskaber:		Kæmpeplader	
Fokus / Færdigheder	Aktivitets nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte Luft til vand	6	Rotator – Spring med rotation i luften.	6 / 9
Vejrtrækning Udånding	D5	Sang – Svømmerne synger for hinanden under vandet	6 / 15
Balance Flydning	D10	Makkerflydning – Parvis hjælper Svømmerne hinanden med at flyde i forskellige stillinger	6 / 21
Bevægelse Fremdrift	55	Kæmpepladekamp – 2 hold på forskellige kæmpeplader skubber hinanden	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 D5

Aktivetsnavn	Sang
Aktivetsbeskrivelse	Svømmerne synger for hinanden under vandet. De skal prøve at finde ud af hvad de andre synger
Fokus	Vejrtrækning, 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 D10

Aktivetsnavn	Makkerflydning
Aktivetsbeskrivelse	Parvis hjælper svømmerne hinanden med at flyde. Den ene prøver at ligge i overfladen, den anden står på bunden og støtter under hovede / nakke, ryg eller ben / fødder så at det er muligt at flyde i vandet
Fokus	Balance
Svømmere	Parvis
Redskaber	
Rum	Lavt vand
Tid	
Handling	Stødet skal være så svagt som muligt, for at få svømmeren i så høj grad som muligt, til selv at flyde
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	Forskellige kroppspositioner: på mave, ryg, side. Med armene i forskellige positioner, over hovedet, langs siderne, ud fra kroppen. Benene kan også bøjes, strækkes, spredes, for at flytte tyngdepunktet

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

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Skrubtudserne Mellemste bassin		Lektion: 12 af 41.	Vanddybde: Lavt
		Kalenderuge: 44	
Formål / Tema:		Elementskifte – udånding Vejrtrækning – udånding og dyk under vand Balance – flydning Bevægelse – fire bevægelser	
Redskaber:			
Fokus / Færdigheder	Aktivitets nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte Luft til vand.	2	Springshow – udspring fra kant på forskellige måder	6 / 9
Vejrtrækning Udånding	37	Bobleri – lav bobler under vandet	6 / 15
Balance Flyde	44	Skubbeleg – skubbe en flydende svømmer gennem vandet i hold	6 / 21
Bevægelse Fire bevægelser	57	Dobbeltdeffin – parvis imiteres forskellige dyr i havet	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 2

Aktivetsnavn	Springshow
Aktivetsbeskrivelse	Svømmerne springer i 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

Aktivitetsnummer 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

Aktivitetsnummer 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

Aktivitetsnummer 57

Aktivetsnavn	Dobbeldelfin
Aktivetsbeskrivelse	To svømmere imiterer forskellige dyr som lever i vandet. Parret skal i fællesskab skabe fremdrift for dyret
Fokus	Bevægelse, skabe fremdrift med sammensatte bevægelser. Eksperiment
Svømmere	Parvis, 2 +
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.

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Skrubtudserne Mellemste bassin		Lektion: 13 af 41.	Vanddybde: Lavt
		Kalenderuge: 45	
Formål / Tema:		Elementskifte – fra land til vand i spring Vejrtrækning – vejrholding og udblæsning Balance – flydning med tyngdepunktforskydning Bevægelse – fremdrift i benene.	
Redskaber:			
Fokus / Færdigheder	Aktivitets nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte Land til vand	5	Hovedspring – siddende på kanten	6 / 9
Vejrtrækning Vejrholdning, udblæsning	38	Synke til bunden – synker til man sidder på bunden	6 / 15
Balance Flydning	39	Blæksprutteflydning – flydning med forskellige armstillinger	6 / 21
Bevægelse Benbevægelser	60	Metronomben – rotation i længdeaksel	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 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	Bassin, 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 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 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 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

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Skrubtudserne Mellemste bassin		Lektion: 14 af 41.	Vanddybde: Lavt
		Kalenderuge: 46	
Formål / Tema:		Elementskifte – bund til luft til vand Vejrtrækning – vejrholdning Balance – statisk balance	
Redskaber:			
Fokus / Færdigheder	Aktivitets nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte Bund til luft til vand.	11	Kast op! – Parvis kaster man hinanden op af vandet	6 / 9
Vejrtrækning Vejrholdning	D4	Sten, saks og papir. Spilles under vandet	6 / 15
Balance Statisk balance	45 D22	Træstammerulning – parvis hjælper man hinanden med at dreje rundt i længdeaksen Afsæt – fra kant så langt ud som muligt Eventuelt gennem eller under redskab	6 / 21 6 / 27
Bevægelse			
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 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

Aktivitetsnummer D4

Aktivitetsnavn	Sten, saks og papir
Aktivitetsbeskrivelse	Svømmerne spiller sten, saks og papir under vandet.
Fokus	Vejtrækning, at kunne holde vejret i længere tid, og samtidig regulere mængden af luft så Svømmeren ikke flyder op, uden forbliver nedsænket i vandet. Derudover trænes evnet til at se under vandet
Svømmere	2 + 2,
Redskaber	
Rum	På lavt vand, hvor det 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	Trekanten med "dommer" eller 3 svømmere, og derigennem at få undervandsdelen til at blive lidt længere

Aktivitetsnummer 45

Aktivitetsnavn	Træstammerulning
Aktivitetsbeskrivelse	Med udstrakt krop drejes 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 spindes skal bruge armene som møllehjul

Aktivitetsnummer D 22

Aktivitetsnavn	Afsæt
Aktivitetsbeskrivelse	Afsæt fra kanten, med glid gennem vandet. Kan udføres gennem f.eks. hulapringe eller under redskaber
Fokus	Balance opnåes gennem at svømmeren prøver at ligge streamline i vandet. Vejtrækning da gliddet sker under eller i vandoverfladen med ansigtet under vandet
Svømmere	1
Redskaber	Eventuelt hulapringe, 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: Skrubtudserne Mellemste bassin		Lektion: 15 af 41.	Vanddybde: Lavt
		Kalenderuge: 47	
Formål / Tema:		Elementskifte – mange forskellige Vejtrækning – vejrholdning Balance – statisk balance Bevægelse – fremdrift arme og ben	
Redskaber:		Kæmpeplader, traktoringe, store flyde ting Hulahopringe Plader, ringe eller andre flydende elementer	
Fokus / Færdigheder	Aktivitets nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte Forskellige skifte	15	Oplevelsesbane – svømmerne bevæger sig gennem en bane af forskellige redskaber.	6 / 9
Vejtrækning Vejrholdning	35	Stå på hænder på bunden. Eventuelt parvis for at støtte hinanden	6 / 15
Balance Statisk balance	50	Rejsen til månen – afsæt gennem hulahopringe	6 / 21
Bevægelse Fremdrift med arme og ben.	D21	Pladeræs – lig på plade og svøm med arme og ben	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 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 35

Aktivetsnavn	Stå på hænder på bunden
Aktivetsbeskrivelse	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

Aktivetsnummer 50

Aktivetsnavn	Rejsen til månen
Aktivetsbeskrivelse	Svømmeren er en raket som sætter af fra bassinvæggen med retning mod månen, som er en hulahopring der er placeret lodretstående i vandet cirka 5 meter fra kanten. Raketten skal ramme månen ved at glide igennem hulahopringen
Fokus	Balance, opretholde dynamisk balance under glidning. Eksperiment
Svømmere	1 +
Redskaber	Hulahopringe
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	Hulahopringen placeres i vandoverfladen, hvor raketten skal under "månen" Hulahopringen placeres under vandoverfladen, hvor raketten skal igennem eller under månen Raketten kan transportere forskellige redskaber til og fra "månen", fx en månesten (en bold)

Aktivetsnummer D 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 arm- og benspæk, kan svømmeren svømme hundesvømming, eller efter fri fantasi skabe fremdrift. Konkurrence mellem svømmerne individuelt eller i hold (2 eller flere på samme plade).

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Skrubtudserne Mellemste bassin		Lektion: 16 af 41. Kalenderuge: 48	Vanddybde: Lavt
Formål / Tema:		Elementskifte, vejrtrækning og balance	
Redskaber:		Flydende ringe	
Fokus / Færdigheder	Aktivitets nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte Bund til luft til vand.	D9	Raketter – afsæt fra bunden med spring så højt som muligt	6 / 9
Vejrtrækning Vejrholdning	26 D 23	Sæler i åndehul – dykning hvor vejrtrækningen sker i flydende ringe Afsæt og undervandsvømning	6 / 15 6 / 21
Balance Statisk balance	43	Blind makker. Parvis føres en svømmer rundt med lukkede øjne og flydende	6 / 27
Bevægelse			
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 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 undervandsfasen
Svømmere	1+
Redskaber	
Rum	Lavt vand
Tid	
Handling	
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	Prøv at nå op til svømmelærerstang, vandstråle, rygcrawlvendeflag eller lignende

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 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 "forhindringsbane"

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

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Skrubtudserne Mellemste bassin	Lektion: 17 af 41. Kalenderuge: 49	Vanddybde: Lavt
Formål / Tema:	Prøver	
Redskaber:		
Fokus / Færdigheder	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart	Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte	Elemenskifteprøve	8 / 11
Vejrtrækning	Vejrtrækningsprøve	8 / 19
Balance		
Bevægelse	Frisvømning	8 / 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!		

Elementskifte- og vejrtrækningsprøver

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Skrubtudserne Mellemste bassin	Lektion: 18 af 41. Kalenderuge: 49	Vanddybde: Lavt
Formål / Tema:	Prøver – ekstra for de som ikke kom med sidste gang	
Redskaber:		
Fokus / Færdigheder	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart	Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte	Elementskifteprøve	8 / 11
Vejrtrækning	Vejrtrækningsprøve	8 / 19
Balance		
Bevægelse	Frisvømning	8 / 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!		

Elementskifteprøve

1. Elementskifte	<p>Øvelse : Kombination af elementskifte og vejtrækning</p> <p>Bane svømmes/gåes igennem, på tværs af bassinet og på lavt vand</p> <p>Spring fra land til bund - gå under "træstamme" - over kæmpeplade - gå under "træstamme" – kravle op på kanten</p>
-------------------------	--

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Skrubtudserne Mellemste bassin	Lektion: 19 af 41. Kalenderuge: 50	Vanddybde: Lavt
Formål / Tema:	Hygge Juletræ	
Redskaber:		
Fokus / Færdigheder	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart	Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte		
Vejrtrækning		
Balance		
Bevægelse	Julesvømning	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!		

Julesvømning

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Skrubtudserne Mellemste bassin		Lektion: 20 af 41. Kalenderuge: 1	Vanddybde: Lavt
Formål / Tema:		Elementskifte – fra luft til vand Vejrtrækning – vejrholding Balance – dynamisk balance Bevægelse – fremdrift ben	
Redskaber:		Svømmeplader	
Fokus / Færdigheder	Aktivitets nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte Luft til vand	2	Springshow – spring ud fra kanten på forskellige måder	6 / 9
Vejrtrækning Vejrholding	D25	”10 – 20 – 30”	6 / 15
Balance Dynamisk balance.	49	Pladebalance – balance på bensparksplade	6 / 21
Bevægelse Fremdrift ben.	60	Metronomben – rotering i længdeaksen med benene	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 D 25

Aktivetsnavn	10 – 20 – 30
Aktivetsbeskrivelse	Svømmerne står i ring sammen og holder hinanden i hænderne. På kommandoen 10 – 20 – 30 springer svømmerne så højt op i luften som muligt og derefter ned i vandet. Det sidste gerne ned under vandoverfladen
Fokus	Vejtrækning ved dykket under vandet og elementskifte når fødderne slipper bunden
Svømmere	Mange sammen i en eller flere ringe
Redskaber	
Rum	Lav bund
Tid	
Handling	
Regler	Hold fast i hinanden og lav det hele samtidigt fælles
Oplagte variationsmuligheder	

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 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

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Skrubtudserne Mellemste bassin	Lektion: 21 af 41.		Vanddybde: Lavt
	Kalenderuge: 2		
Formål / Tema:	Elementskifte – kant til vand Vejrtrækning – vejrholdning Balance – rumfornemmelse Bevægelse – fremdrift arme og ben		
Redskaber:	Surfplader		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte Kant til vand	17	Sæt af mand – lange afsæt fra kanten	6 / 9
Vejrtrækning Vejrholdning	35	Stå på hænderne på bunden. Parvis hjælper svømmerne hinanden med at holde balancen	6 / 15
Balance Rumfornemmelse	46	Rullespind – kolbøtter	6 / 21
Bevægelse Fremdrift	53	Pladeræs – stafet på surfplade	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 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

Aktivetsnummer 35

Aktivetsnavn	Stå på hænder på bunden
Aktivetsbeskrivelse	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

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 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 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: Skrubtudserne Mellemste bassin	Lektion: 22 af 41.		Vanddybde: Lavt
	Kalenderuge: 3		
Formål / Tema:	Elementskifte – bund til vand Vejrtrækning – vejrholding Balance – statisk balance Bevægelse – fremdrift med hænderne i skoddebevægelser		
Redskaber:	Hale		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte Bund til vand.	73	Haletyve – fang hinandens hale	6 / 9
Vejrtrækning Vejrholdning	32	Vandvippen – 2 og 2 hopper skiftevis op og ned	6 / 15
Balance Statisk balance	47	Hvirvelstrøm – løb i rundkreds og giv slip	6 / 21
Bevægelse Fremdrift med hænder.	54	Skod – fremdrift med hænderne i forskellige positioner	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 73

Aktivitetsnavn	Haletyve
Aktivitetsbeskrivelse	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

Aktivitetsnummer 32

Aktivitetsnavn	Vandvippen
Aktivitetsbeskrivelse	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 rundt 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

Aktivitetsnummer 47

Aktivitetsnavn	Hvirvelstrøm
Aktivitetsbeskrivelse	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

Aktivitetsnummer 54

Aktivitetsnavn	Skod
Aktivitetsbeskrivelse	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

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Skrubtudserne Mellemste bassin	Lektion: 23 af 41.		Vanddybde: Lavt
	Kalenderuge: 4		
Formål / Tema:	Elementskifte – forskellige Vejrtrækning – vejrholding med ansigtet i rygcrawlposition Balance – dynamisk balance		
Redskaber:			
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte Forskellige skifte.	D19 72	Kongens efterfølger – kongen finder på udfordringer og svømmerne følger efter Togvognene er løse	6 / 9 6 / 15
Vejrtrækning	D 24	Afsæt på ryg	6 / 21
Balance Dynamisk balance	52	Cowboy og indianer. Pilen (indianer) sætter af fra kanten og rammer cowboyen	6 / 27
Bevægelse			
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 19

Aktivetsnavn	Kongens efterfølger
Aktivetsbeskrivelse	Svømmelæreren, assistenten eller en mere modig svømmer går først og alle andre følger efter og laver de samme ting som den første
Fokus	Udfordringer som sætter elementskifte og vejtrækning i fokus
Svømmere	2 til mange.
Redskaber	Redskaber som man kan dykke under, gå /eller svømme ved siden af, eller svømme igennem
Rum	Hele bassinet, dybde efter svømmernes færdigheder
Tid	
Handling	
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	Brug bassinet og redskaber som findes i kombination med fantasi

Aktivetsnummer 72

Aktivetsnavn	Togvognene er løs
Aktivetsbeskrivelse	Svømmerne deles i grupper á tre. De tre svømmere står i en række og holder fat omkring hofterne på hinanden – 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	Variierende. 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

Aktivetsnummer D 24

Aktivetsnavn	Afsæt på ryg.
Aktivetsbeskrivelse	Afsæt fra kant i rygcrawlposition
Fokus	Vejtrækning, da der er lidt mere svært 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 retningsskifte. Eventuelt glides der mellem benene på andre svømmere som står på bunden med spredte ben

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 cowboyen, som placerer sig ude i bassinet cirka 5 meter fra indianeren. Når cowboyen er ramt byttes
Fokus	Balance, opretholde dynamisk balance under glidning. Gentagelse
Svømmere	Parvis
Redskaber	-
Rum	Bassinvæg ud 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

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Skrubtudserne Mellemste bassin	Lektion: 24 af 41. Kalenderuge: 5	Vanddybde: Lavt	
Formål / Tema:			
Redskaber:	Forskellige elementer der flyder Surfplader		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte Kant til vand.	4	Rullekæde – svømmerne sidder på kanten og falder i vandet i en kæde	6 / 9
Vejrtrækning Vejrholdning	D 26	Sælerne leger – svøm ind under flydende elementer og skub op	6 / 15
Ansigtet opad.	D 24	Afsæt på ryg – afsæt i rygcrawlposition	6 / 21
Balance Dynamisk balance.	65	Kapsejlads – holdkamp med transport af svømmer på surfplade	6 / 27
Bevægelse			
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 4

Aktivitetsnavn	Rullekæde
Aktivitetsbeskrivelse	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

Aktivitetsnummer D 26

Aktivitetsnavn	Sælerne leger
Aktivitetsbeskrivelse	Svøm eller gå ind under ting som flyder og skub op formålene med hovedet i luften
Fokus	Vejrtrækning når hovedet er under vandet
Svømmere	1+
Redskaber	Alt muligt som flyder og som er muligt at løfte
Rum	
Tid	
Handling	
Regler	Brug kun hovedet som skubberedskab
Oplagte variationsmuligheder	

Aktivitetsnummer D 24

Aktivitetsnavn	Afsæt på ryg
Aktivitetsbeskrivelse	Afsæt fra kant i rygcrawlposition
Fokus	Vejrtrækning, da der er lidt sværere at holde ansigtet oppe i undervandssvømning. Balance i streamline kroppsposition
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 retningsskifte. Eventuelt glides der mellem benene på andre svømmerer som står på bunden med spredte ben

Aktivitetsnummer 65

Aktivitetsnavn	Kapsejlads
Aktivitetsbeskrivelse	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

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Skrubtudserne Mellemste bassin	Lektion: 25 af 41.		Vanddybde: Lavt
	Kalenderuge: 6		
Formål / Tema:	Elementskifte – land til vand Vejrtrækning – vejrholdning Balance – dynamisk balance Bevægelse – rygcrawlarmtaget		
Redskaber:	Rullemåtte Forskellige ting som kan ligge på bunden Plade at sidde på ved D 11		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte Land til vand.	D 28	Rullemåtte – gå, løb, rulle etc. på måtten ned i vandet	6 / 9
Vejrtrækning Vejrholdning	D 27	Skattejagt – find ting på bunden	6 / 15
Balance Dynamisk balance	48	Virus – fang andre som skal lægge sig i overfladen og flyde	6 / 21
Bevægelse Benteknik i bryst.	D 38	Rygcrawlteknik – armtaget Grovmotorisk bevægelse 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 28

Aktivetsnavn	Rullemåtte
Aktivetsbeskrivelse	Gå, løb, rulle, kravle eller lav kolbøtter på en flydende måtte ud i bassinet. Afslut med spring ned i vandet på forskellige måder
Fokus	Balance ved transport på måtte og vejtrækning ved spring
Svømmere	1+
Redskaber	Rullemåtte
Rum	Tilstrækkeligt dybt vand til springet
Tid	
Handling	
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	Parvis eller flere som følges ad ud på måtten. Fokus på fantasifulde spring eller på forskellige måder at transportere sig på

Aktivetsnummer D 27

Aktivetsnavn	Skattejagt
Aktivetsbeskrivelse	Find ting som ligger på bunden
Fokus	Vejtrækning ved dykning efter formålene på bunden
Svømmere	1+
Redskaber	Alt muligt såsom dykkerringe eller andet som synker og kan ligge på bunden
Rum	Forskellig dybde, alt efter svømmernes færdigheder
Tid	
Handling	
Regler	Formålene samles op med hænderne på bunden.
Oplagte variationsmuligheder	Kan laves som konkurrence. Hvor mange skatter kan enkelte eller hold samle?

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 38

Aktivetsnavn	Rygcrawlteknik, armtaget
Aktivetsbeskrivelse	Rygcrawlarmtag, udføres stående på land. Kun armbevægelsen
Fokus	Bevægelse, særligt en grovmotorisk bevægelse som indøves til den kan udføres automatisk og rytmisk
Svømmere	1+
Redskaber	
Rum	
Tid	
Handling	
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Skrubtudserne Mellemste bassin	Lektion: 26 af 41.		Vanddybde: Lavt
	Kalenderuge: 7		
Formål / Tema:	Elementskifte – land til vand Vejtrækning – vejrholdning Balance – statisk balance Bevægelse – rygcrawlarmtaget		
Redskaber:	Hulahopringer		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte	6	Rotator – udspring fra kanten hvor svømmeren roterer på forskellige måder	6 / 9
Vejtrækning	35	Stå på hænderne på bunden Forskellig dybde, med eller uden hjælp	6 / 15
Balance	51	Hulahopstafet – glid gennem hulahopringer i hold	6 / 21
Bevægelse	D38	Rygcrawlteknik – armtaget stående på bunden	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 6

Aktivitetsnavn	Rotator
Aktivitetsbeskrivelse	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

Aktivitetsnummer 35

Aktivitetsnavn	Stå på hænder på bunden
Aktivitetsbeskrivelse	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

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 flydereskab

Aktivitetsnummer D 38

Aktivitetsnavn	Rygcrawlteknik, armtaget
Aktivitetsbeskrivelse	Rygcrawlarmtag, udføres stående på land. Kun armbevægelsen
Fokus	Bevægelse, særligt en grovmotorisk bevægelse som indøves til den kan udføres automatisk og rytmisk
Svømmere	1+
Redskaber	
Rum	
Tid	
Handling	
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Skrubtudserne Mellemste bassin	Lektion: 27 af 41.		Vanddybde: Lavt
	Kalenderuge: 9		
Formål / Tema:	Elementskifte – vand til luft Vejrtrækning – vejrtrækning og vejrholdning Bevægelse – fremdrift og brystsvømnings benspark		
Redskaber:	Bilslanger Diverse til bilbygge og til at markere banen Svømmebælte		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte	D 9	Raketter – afsæt og spring op i luften	6 / 9
Vejrtrækning	26	Sæler i åndehuller – vejrtrækning i bilslanger	6 / 15
Bevægelse Konkurrence	67	Bjergkøbing Grand Prix – biler bygges af flyderedskaber	6 / 21
Bevægelse	D 41	Rygcrawlteknik – bensparket	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 D9

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

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 67

Aktivetsnavn	Bjergkøbing Grand Prix
Aktivetsbeskrivelse	Svømmerne deles i grupper á 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. Køreren skal styre aquamobilen
Fokus	Bevægelse. Konkurrence
Svømmere	Grupper á 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 gør den kan køre videre. Underviseren uddeler punkteringer Turbo: hjælpere eller overskydende svømmere gives i en periode som turbo Benzinpåfyldning: halvejs skal bilen tankes. Kører og co-driver bytter roller med motorerne

Aktivetsnummer D 41

Aktivetsnavn	Rygcrawlteknik, bensparket
Aktivetsbeskrivelse	Afsæt og korte repetitioner på tværs af bassinet. Dette udføres mange gange. Der er vigtigt at svømmeren udføres 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: Skrubtudserne Mellemste bassin	Lektion: 28 af 41.		Vanddybde: Lavt
	Kalenderuge: 10		
Formål / Tema:	Balanceprøve.		
Redskaber:			
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte			
Vejrtrækning			
Balance		Prøve	14 / 21
Bevægelse		Frisvømning	10 / 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!			

Balanceprøve

1. Balance	Flyde på ryg og mave i forskellige positioner
2. Bevægelse	4 baner rygcrawl på tværs af bassinet

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Skrubtudserne Mellemste bassin	Lektion: 29 af 41.		Vanddybde: Lavt
	Kalenderuge: 11		
Formål / Tema:	Elementskifte – Luft til vand Vejrtrækning – vejrholdning Balance – flydeøvelse Bevægelse – rygcrawlarmtaget		
Redskaber:			
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte	5	Hovedspring – siddende på hug på kanten	6 / 9
Vejrtrækning	D 4	Sten, saks og papir – spil under vandet	6 / 15
Balance	40	Flyde som en bold	6 / 21
Bevægelse	D 39	Rygcrawlteknik – armtaget stående på bunden	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 5

Aktivitetsnavn	Hovedspring
Aktivitetsbeskrivelse	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

Aktivitetsnummer D4

Aktivitetsnavn	Sten, saks og papir
Aktivitetsbeskrivelse	Svømmerne spiller sten, saks og papir under vandet
Fokus	Vejtrækning i at kunne holde vejret i længere tid og samtidig regulere mængden 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 det 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

Aktivitetsnummer 40

Aktivitetsnavn	Flyde som en bold
Aktivitetsbeskrivelse	Svømmeren bøjer sig sammen med håndfætning omkring knæene og får form som en bold. Den anden svømmer driblet 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

Aktivitetsnummer D 39

Aktivitetsnavn	Rygcrawlteknik, armtaget
Aktivitetsbeskrivelse	Lav rygcrawlarmtaget stående på bunden. Armtaget udføres stående med ryggen ud mod bassinet.
Fokus	Bevægelse, motorik, armtagsteknik.
Svømmere	1+
Redskaber	
Rum	Lavt vand.
Tid	
Handling	
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	Start stående og fald bagud til overgang til svømning. Der svømmes kun 2 – 4 armtag.

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Skrubtudserne Mellemste bassin	Lektion: 30 af 41.		Vanddybde: Lavt
	Kalenderuge: 13		
Formål / Tema:	Vejrtrækning – vejrholdning med ansigtet opad Bevægelse – fri eksperimenter Bevægelse – rygcrawlarmtag		
Redskaber:	Bilslanger, elefant snabler Hulahopringe		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte			
Vejrtrækning Balance	D 24	Afsæt på ryg – fra kant	6 / 9
Bevægelse Eksperiment	66	Radiobiler – fire bevægelser i vandet	12 / 21
Bevægelse	D 39	Rygcrawlteknik – armtaget, stående på bunden	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 D 24

Aktivitsnavn	Afsæt på ryg.
Aktivitsbeskrivelse	Afsæt fra kant i rygcrawlposition
Fokus	Vejtrækning, da det er lidt mere svært at holde ansigtet oppe i undervandssvømning. Balance i streamline kropposition
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 hvor der glides med retningsskifte. Eventuelt glides der mellem benene på andre svømmere som står på bunden med spredte ben

Aktivitetsnummer 66

Aktivitsnavn	Radiobiler
Aktivitsbeskrivelse	Svømmerne laver hver sin bil af bilslanger og elefantsnabel. Derefter fri kørsel ind imellem hinanden
Fokus	Bevægelse, eksperiment
Svømmere	2+
Redskaber	Bilslanger, elefantsnabler
Rum	
Tid	
Handling	
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	Musik i hallen som rigtige radiobiler En bil får en kegle i toppen af antennen og er fanger i fangeleg En tredjedel af svømmerne får en kegle i toppen af antennen. Det gælder nu at erobre en kegle til sin egen antenne

Aktivitetsnummer D 39

Aktivitsnavn	Rygcrawlteknik, armtaget
Aktivitsbeskrivelse	Lav rygcrawlarmtaget, stående på bunden. Armtaget udføres stående med ryggen ud mod bassinet
Fokus	Bevægelse, motorik, armtagsteknik
Svømmere	1+
Redskaber	
Rum	Lavt vand
Tid	
Handling	
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	Start stående og fald bagud til overgang til svømning. Der svømmes kun 2 – 4 armtag

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Skrubtudserne Mellemste bassin	Lektion: 31 af 41.		Vanddybde: Lavt
	Kalenderuge: 14		
Formål / Tema:	Vejrtrækning – udånding Bevægelse – fri bevægelser Bevægelse – rygcrawlarmtag		
Redskaber:	Bolde i alle mulige størrelser		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte			
Vejrtrækning	38	Synke til bunden – udånding til svømmeren synker	6 / 9
Bevægelse	74	Boldhurlumhej – hold konkurrence i boldkastning	12 / 21
Bevægelse	D 40	Rygcrawlteknik – 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 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 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, vandpolbolde, 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, give 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 D40

Aktivetsnavn	Rygcrawlteknik, armtag
Aktivetsbeskrivelse	Afsæt og 2 – 4 armtag. 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	

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Skrubtudserne Mellemste bassin	Lektion: 32 af 41.		Vanddybde: Lavt
	Kalenderuge: 15		
Formål / Tema:	Aktivitetsuge Sørøverleg – fri bevægelse i vand		
Redskaber:	Alt muligt som kan flyde eller synke		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte			
Vejrtrækning			
Balance			
Bevægelse		Sørøverleg – fri fantasi	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!			

Aktivitets uge – Sørøverleg

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Skrubtudserne Mellemste bassin	Lektion: 33 af 41.		Vanddybde: Lavt
	Kalenderuge: 16		
Formål / Tema:	Balance – forskellige udfordringer Bevægelse. Rygcrawlteknik - armtaget		
Redskaber:			
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte			
Balance	71	Pladegang – balancere på plader	6 / 9
Balance	D 28	Rullemåtte – forskellig ”transport” på måtten med afslutning i vandet	12 / 21
Bevægelse	D 40	Rygcrawlteknik – 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 28

Aktivetsnavn	Rullemåtte
Aktivetsbeskrivelse	Gå, løb, rulle, kravle eller lav kolbøtter på en flydende måtte ude i bassinet. Afslut med spring ned i vandet på forskellige måder
Fokus	Balance ved transporten på måtten og vejtrækning ved springet
Svømmere	1+
Redskaber	Rullemåtte
Rum	Tilstrækkeligt dybt vand til springet
Tid	
Handling	
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	Parvis eller flere som følges ad ud på måtten. Fokus på fantasifulde spring eller på forskellige måder at transportere sig på

Aktivetsnummer 71

Aktivetsnavn	Pladegang
Aktivetsbeskrivelse	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 fortsætte
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

Aktivetsnummer D40

Aktivetsnavn	Rygcrawlteknik, armtaget
Aktivetsbeskrivelse	Afsæt og 2 – 4 armtag. 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	

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Skrubbtudserne Mellemste bassin	Lektion: 34 af 41.		Vanddybde: Lavt
	Kalenderuge: 17		
Formål / Tema:	Elementskifte – land til vand Bevægelse – benspark og fremdrift		
Redskaber:	Kæmpeplader		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte	4	Rullekæde	6 / 9
Vejrtrækning			
Bevægelse	D 41	Rygcrawlteknik – benspark	6 / 15
Bevægelse	S 1	Synkefri færge	12 / 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 D 41

Aktivetsnavn	Rygcrawlteknik, benspark
Aktivetsbeskrivelse	Afsæt og korte repetitioner på tværs af bassinet. Dette udføres mange gange. Der er vigtigt at svømmeren udføres teknisk og ikke fysisk, for at kunne lære den rigtige teknik
Fokus	Bevægelse i benene
Svømmere	
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

Aktivetsnummer S 1

Aktivetsnavn	Synkefri færg
Aktivetsbeskrivelse	Alle sejlerne (svømmere) i vandet rundt om en tømmerflåde (kæmpeplade). Sejlerne skal først sikre sig, at tømmerflåden er synkefri. Det gøres med at hoppe vildt op og ned, mens der holdes ved tømmerflåden. Der hopped igen og nu pustes luft ind under flåden hver gang sejlerne er nede i et hop (som 10 – 20 -30). Sejlerne løber nu rundt om tømmerflåden mens der trækkes med armene. Endelig prøver alle på en gang at trykke flåden helt ned under vand
Fokus	Fremdrift med arme og ben
Svømmere	Mange
Redskaber	Kæmpeplade
Rum	Lavt vand
Tid	
Handling	
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Skrubtudserne Mellemste bassin	Lektion: 36 af 41.		Vanddybde: Lavt
	Kalenderuge: 18		
Formål / Tema:	Elementskifte – udspring Bevægelse – rygcrawlteknik og fri bevægelse		
Redskaber:			
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte	69	Slæbebåd	6 / 9
Vejrtrækning	26	Sæler i åndehuller	
Balance	S 2	Surfræs og pakketransport	
Bevægelse	D 41	Rygcrawlteknik - benspark Frisvømning	6 / 15 12 / 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 26

Aktivetsnavn	Sæler i åndehuller
Aktivetsbeskrivelse	Svømmerne går rundt mellem en masse bilslanger. De må lave ind- 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 69

Aktivetsnavn	Slæbebåd
Aktivetsbeskrivelse	Parvis transporterer svømmerne hinanden rundt på en oplevelsesbane bestående af lodretstående hulahopringe. Svømmerne vælger selv om de vil holde fast i hænder, fødder eller på andre måder. Ved hver hulahopring hjælpes den der flyder gennem ringen, da dette foregår i et glid
Fokus	Dynamisk og statisk balance. Eksperiment
Svømmere	2+
Redskaber	Hulahopringe 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 rundt på banen, fx en bold Hver anden hulahopring står på bunden

Aktivetsnummer D 41

Aktivetsnavn	Rygcrawlteknik, benspark
Aktivetsbeskrivelse	Afsæt og korte repetitioner på tværs af bassinet. Dette udføres mange gange. Det er vigtigt at svømmeren udføres 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

Aktivetsnummer S 2

Aktivetsnavn	Surfræs og pakketransport
Aktivetsbeskrivelse	Surferne inddeles i hold á 3, som skal ræse om kap på surfbræt mod hinanden. Liggende på maven på surfpladen surfes frem og tilbage over bassinet i stafet. Hver svømmer har et surfbræt. Det prøves igen, og denne gang skal der transporteres en tung pakke (fender eller lignende) som depeche, der dermed leveres fra den ene transportsurfer til den anden osv.
Fokus	Konkurrence, fremdrift
Svømmere	3+
Redskaber	Surfplader, fender eller lignende
Rum	
Tid	
Handling	
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Skrubtudserne Mellemste bassin	Lektion: 36 af 41.		Vanddybde: Lavt
	Kalenderuge: 19		
Formål / Tema:	Elementskifte – udspring Bevægelse – rygcrawlteknik og fri bevægelse		
Redskaber:			
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte	2	Springshow – udspring på forskellige måder	6 / 9
Vejrtrækning			
Balance			
Bevægelse	D 42	Rygcrawlteknik - armtag og benspark Frisvømning	6 / 15 12 / 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 D 42

Aktivetsnavn	Rygcrawlteknik, armtag og benspark
Aktivetsbeskrivelse	Afsæt og 2 – 4 armtag med benspark. Dette udføres mange gange. Der er vigtigt at svømmeren udfordres teknisk og ikke fysisk, for at kunne lære den rigtige teknik
Fokus	Bevægelse. Koordination af armtag og benspark. Det er vigtigt at bensparket er roligt og kontrolleret. Benene skal primært bruges til balance og ikke til fremdrift, for at spare på energi
Svømmere	1+
Redskaber	
Rum	
Tid	
Handling	Mange korte repetitioner. Svøm 2 – 4 armtag med benspark
Regler	Man må ikke svømme for langt eller blive forpustet
Oplagte variationsmuligheder	Høj rygcrawl, med dobbelt armtag og crawlbenspark eller brystbenspark

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Skrubtudserne Mellemste bassin	Lektion: 37 af 41.		Vanddybde: Lavt
	Kalenderuge: 20		
Formål / Tema:	Balance – dynamisk balance Bevægelse – rygcrawlteknik, armtag og benspark Fremdrift		
Redskaber:	Bilslanger, kæmpeplader og surfplader.		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte			
Vejrtrækning			
Balance	52	Cowboy og indianer	6 / 9
Bevægelse	D 42 S 3	Rygcrawlteknik – armtag og benspark Surfbane	6 / 15 12 / 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 52

Aktivitetsnavn	Cowboy og indianer
Aktivitetsbeskrivelse	Parvis skifter man til at være cowboy eller indianer. Indianeren sætter af fra bassinvæggen som en pil og skal forsøge at skyde cowboyen, som placerer sig ude i bassinet cirka 5 meter fra indianeren. Når cowboyen er ramt byttes
Fokus	Balance, opretholde dynamisk balance under glidning. Gentagelse
Svømmere	Parvis
Redskaber	-
Rum	Bassinvæg ud 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

Aktivitetsnummer D 42

Aktivitetsnavn	Rygcrawlteknik, armtag og benspark
Aktivitetsbeskrivelse	Afsæt og 2 – 4 armtag med benspark. Dette udføres mange gange. Der er vigtigt at svømmeren udfordres teknisk og ikke fysisk, for at kunne lære den rigtige teknik
Fokus	Bevægelse. Koordination af armtag og benspark. Det er vigtigt at bensparket er roligt og kontrolleret. Benene skal primært bruges til balance og ikke til fremdrift, for at spare på energi
Svømmere	1+
Redskaber	
Rum	
Tid	
Handling	Mange korte repetitioner. Svøm 2 – 4 armtag med benspark
Regler	Man må ikke svømme for langt eller blive forpustet
Oplagte variationsmuligheder	Høj rygcrawl, med dobbelt armtag og crawlbenspark eller brystbenspark

Aktivitetsnummer S 3

Aktivitetsnavn	Surfbane
Aktivitetsbeskrivelse	Svømmerne surfer rund i bassinet i en zig-zag bane lavet af bøjer (f.eks. plader, snor og tyngder). En bro, bygget af kæmpeplader og bilslanger, svømmerne skal passere under. Fremdrift skabes med arme og ben
Fokus	Fremdrift
Svømmere	1+
Redskaber	Bilslange, surfplader, kæmpeplader
Rum	
Tid	
Handling	
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	Surferne roterer om sigtialaksen, altså 360 grader, ved bestemte pladser. Fremdrift kan varieres med kun arme eller ben, på mave eller ryg

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Skrubtudserne Mellemste bassin	Lektion: 38 af 41.		Vanddybde: Lavt
	Kalenderuge: 21		
Formål / Tema:	Balance i længdeaksen Bevægelse – rygcrawl sammensat og fri fremdrift		
Redskaber:	Kæmpeplader, bilslanger og surfplader		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte			
Vejrtrækning			
Balance	45	Træstammerulning – drejning i længdeaksen	6 / 9
Bevægelse	D 43	Rygcrawlteknik – sammensat	6 / 15
	S 4	Den sidste færgе går	12 / 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 45

Aktivetsnavn	Træstammerulning
Aktivetsbeskrivelse	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 spindes skal bruge armene som møllehjul

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 distance

Aktivetsnummer S 4

Aktivetsnavn	Den sidste færge går på grund
Aktivetsbeskrivelse	Svømmerne inddeles i to hold. Hvert hold skal bygge en færge. Der skabes fremdrift med arme og ben når alle svømmere er ombord på færgen. Den ene færge sejler på grund. Svømmere fra det andet hold bliver nu redningsfolk, og sejler på surfplader til undsætning. Hver redder tager en turist fra den forliste færge. I fællesskab skal redningsmand og turist ind til stranden (bassinkanten). Holderne bytter rolle
Fokus	Fremdrift
Svømmere	Mange
Redskaber	Kæmpeplader, bilslange, surfplader.
Rum	
Tid	
Handling	
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Skrubtudserne Mellemste bassin	Lektion: 39 af 41.		Vanddybde: Lavt
	Kalenderuge: 22		
Formål / Tema:	Vejrtrækning – rytme og dykning Bevægelse – rygcrawlteknik og fremdrift		
Redskaber:	Dykkerringe, surfplader, diverse ting som synker		
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte			
Vejrtrækning	32	Vandvippe	6 / 9
Balance			
Bevægelse	D 43	Rygcrawlteknik – sammensat	6 / 15
	S 5	Bjergning af skibsvrag	12 / 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 32

Aktivitetsnavn	Vandvippen
Aktivitetsbeskrivelse	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

Aktivitetsnummer D 43

Aktivitetsnavn	Rygcrawlteknik, sammensat
Aktivitetsbeskrivelse	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

Aktivitetsnummer S 5

Aktivitetsnavn	Bjergning af skibsvrag
Aktivitetsbeskrivelse	De tre holdkammerater forbliver sammen om overfladefartøjet (surfplade). To af svømmerne skal nu bjærge et skibsvrag (dykkerringe) på bunden, der bringes op til overfladen og placeres på skibsdækket. Den tredje passer på overfladefartøjet imens. Skibsvraget smides ud igen og der byttes roller, så alle kommer til at passe på skibet
Fokus	Vejtrækning, fremdrift
Svømmere	3
Redskaber	Dykkerringe, surfplader, diverse ting som kan ligge på bunden
Rum	
Tid	
Handling	
Regler	
Oplagte variationsmuligheder	Så mange vragdele som muligt lægges op på dækket af skibet og sejles ind til havnen (bassin-kanten) og sorteres Konkurrence mellem forskellige hold i jagt på så mange vragdele som muligt

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Skrubtudserne Mellemste bassin	Lektion: 40 af 41.		Vanddybde: Lavt
	Kalenderuge: 23		
Formål / Tema:	Prøve Frisvømning		
Redskaber:			
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte			
Vejrtrækning			
Balance			6 / 21
Bevægelse		Bevægelsesprøve Frisvømning	12 / 15 12 / 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!			

Bevægelsesprøve

Bjerre Herreds Svømmeklub

Hold: Skrubtudserne Mellemste bassin	Lektion: 41 af 41.		Vanddybde: Lavt
	Kalenderuge: 24		
Formål / Tema:	Opsamling - prøver Frisvømning Oprykning og afslutning		
Redskaber:			
Fokus / Færdigheder	Aktivitets Nummer:	Aktiviteter	Tid / Sum tid
Opstart		Velkommen Dagens tema	3 / 3
Elementskifte			
Vejrtrækning			
Balance			
Bevægelse		Prøver som mangler 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!			

Bevægelsesprøve og frisvømning