

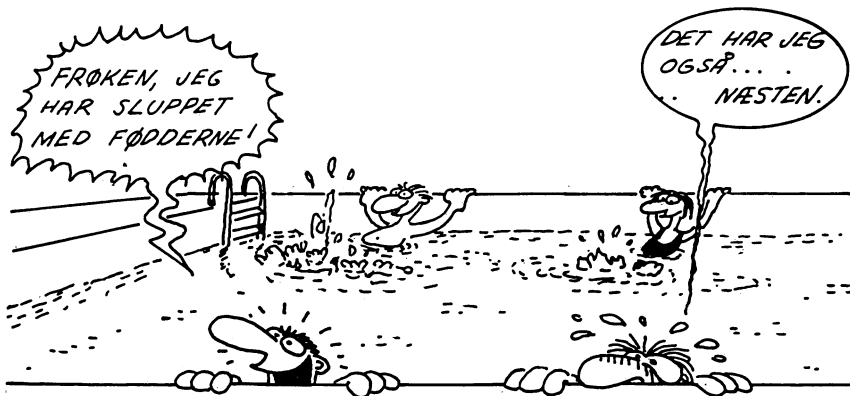
ENKELTVIS VED KANTEN

Prøv at gå langs kanten med maven, ryggen, siden så tæt inde ved væggen som muligt

Prøv at gå langs kanten med så store, små, brede, langsomme, hurtige skridt som muligt

Prøv at gå langs kanten med kroppen så langt nede i vandet, som du tør

Prøv inde ved kanten at lave så meget skumsprøjt som muligt med arme, ben, skuldre eller hovedet



Prøv inde ved kanten at tegne noget i overfladen med hånden eller foden

Prøv at hænge i kanten og slip bunden med begge fødder

Prøv hængende i kanten at holde fast med den ene hånd og med den anden hånd at skubbe kroppen lidt ud/op i vandet.

Prøv at lave en lille gå-serie med forskellige skridt, men uden at slippe kanten. Prøv efterfølgende at sætte nogle vendinger på

Prøv at lave en lille hoppeserie med forskellige hop, men uden at slippe kanten

Prøv hængende ved kanten i vandret stilling at bøje og strække knæene og bemærk hvordan benene vil falde ned når knæene bøjes

Prøv at ligge i vandet med fatning i kanten og

- med ryggen opad
- med maven opad
- med først den ene side så den anden side op
- med bøjede arme/strakte arme
- med spredte ben/samlede ben

Prøv med hænderne i kanten at puste luft i vandet mellem armene

Prøv med hænderne i kanten at tegne forskellige genstande med næsen eller ansigtet, mens man puster kraftigt ud ned i vandet



Prøv med hænderne i kanten at dykke ned i vandet til hugsiddende stilling, samtidig med at der pustes kraftigt ud. Prøv om man kan blive lidt nede under vandet inden der pustes ud

PARVIS VED KANTEN

Prøv om det kan lade sig gøre at klatre rundt på en makker, der står og holder fast med begge hænder i kanten

Prøv om det kan lade sig gøre at gå som “siamesiske tvillinger”, mens man stadigvæk holder fast i kanten

Prøv om det kan lade sig gøre at gå hest/rytter, mens den ene eller begge holder fast i kanten

ENKELTVIS UDE I VANDET

Prøv enkeltvis at gå rundt imellem hinanden

- forlæns, baglæns og sidelæns
- hurtig, langsom, stigende/faldende fart
- så højt som muligt, så lavt som muligt
- med hænder og arme som møllevinger
- med rytmiske klap i vandoverfladen
- som forskellige dyr og deres gangarter
- med sure, vrede, glade mennesker
- mens der synges en lille sang
- mens man hilser på hinanden med fødderne
- med lukkede øjne og armene foldede foran

Prøv at gå rundt ude i vandet med forskellige svømme-rekvisitter i hænderne og frembring bølger i vandet, mens man bevæger sig rundt

Prøv at gå pasgang (samme fod og hånd fremme samtidig)

Prøv at hinke rundt ude i bassinet.

Prøv at lave en lille gang-, løbe- og hoppeserie med vendinger ude i vandet

Prøv at hoppe slalom ud og ind imellem de andre

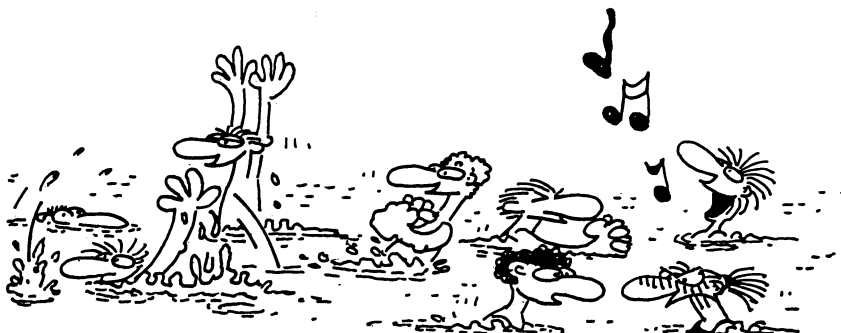
Prøv at løbe med høje knæløftninger

Prøv at løbe med pludselige og mange retningsskift

Prøv at løbe med spark op bagi sig selv

Prøv at løbe med strakte ben foran kroppen.

Prøv at løbe med kun hovedet over vandet



Prøv at løbe som en skøjteløber, skiløber mv

Prøv at glide igennem vandet på en bold, en plade eller lille måtte

Prøv siddende med hænderne på bunden på en trappe-afsats eller et andet lavt sted, at bøje og strække armene indtil resten af kroppen kommer til at flyde

Prøv om man kan blive hængende i vandet gennem længere tid uden at bevæge sig ret meget

Prøv at slippe bunden og flyde sammenkrøbet med hovedt nedad i vandet som en korkprop.

Prøv om det kan lade sig gøre at skifte mellem vandret flydestilling og så korkpropstillingen

PARVIS UDE I VANDET

Prøv parvis at gå ude i vandet med skulderfatning, håndfatning, hoftefatning

Prøv parvis at gå som "siamesiske tvillinger" ude i vandet

Prøv parvis gående at lede den anden rundt i bassinet, når vedkommende har lukkede øjne, men uden at slippe hånd-, hoved- eller anden kontakt

Prøv parvis at lave en lille gå/hoppe-serie med forskellige trin, hop og vendinger

Prøv at bære makkeren på forskellige måder



Prøv at trække makkeren rundt på forskellige måder

Prøv at skubbe makkeren på forskellige måder

Prøv at rotére makkeren på forskellige måder

Prøv at trække makkeren rundt i bassinet, mens denne klamrer sig fast til den gående på forskellige måder

Prøv parvis at køre trillebør med makkeren samtidig med at der pustes ud ned i/under vandet

Prøv parvis stående overfor hinanden med håndfatning på skift at dykke ned under vandet og puste ud

Prøv parvis stående overfor hinanden med håndfatning at sætte og rejse sig samtidig ned og op i vandet

Prøv parvis at lave afsæt på hinanden og derefter glide ud i vandet

Prøv om det kan lade sig gøre at glide igennem makkerens spredte ben/arme



Prøv om det kan lade sig gøre at glide to og to sammen

Prøv om makkeren kan sende den anden afsted igennem vandet med maven, ryggen eller siden opad samt hænderne eller fødderne forrest

Prøv om makkeren kan skubbe den anden foran sig, mens vedkommende svømmer selv.

Prøv parvis at ligge i flydestilling på ryggen med fødderne mod hinanden. **Prøv** herefter samtidig at lave

et afsæt fra hinandens fødder og se, hvor langt man kan komme fra hinanden

FØLG MIG - TRO PÅ MIG

ORGANISERING: **Parvis** hvor den ene lukker sine øjne

A er førerhund og B lukker øjnene

A holder B i hånden og man går, hopper, løber, bakker, sniger sig rundt mellem de andre par i bassinet.

VARIANTER: **A trækker B** ved hjælp af en stang, hulahopring eller andet

A og B holder en bold imellem sig ved hjælp af skulderen, hånden, hovedet osv og det er nu begges opgave under rundturen ikke at tabe bolden

A kan gå bagved og med prik på B's krop antyde til hvilken side B skal gå, indtil der kommer et nyt prik på en anden del af kroppen

ULVE EFTER FÅR

ORGANISERING: **Deltagerne deles op** i grupper af 5-7

AKTIVITETEN: **En fra gruppen er inde** i en kreds dannet af de øvrige børn (fåret)

En fra gruppen er udenfor kredsen (ulven) Ulven forsøger at nu at fange fåret, men hyrderne (kreds) beskytter fåret Hvis det lykkes ulven at komme ind i "folden" skal fåret hurtigst muligt ud, inden det bliver taget