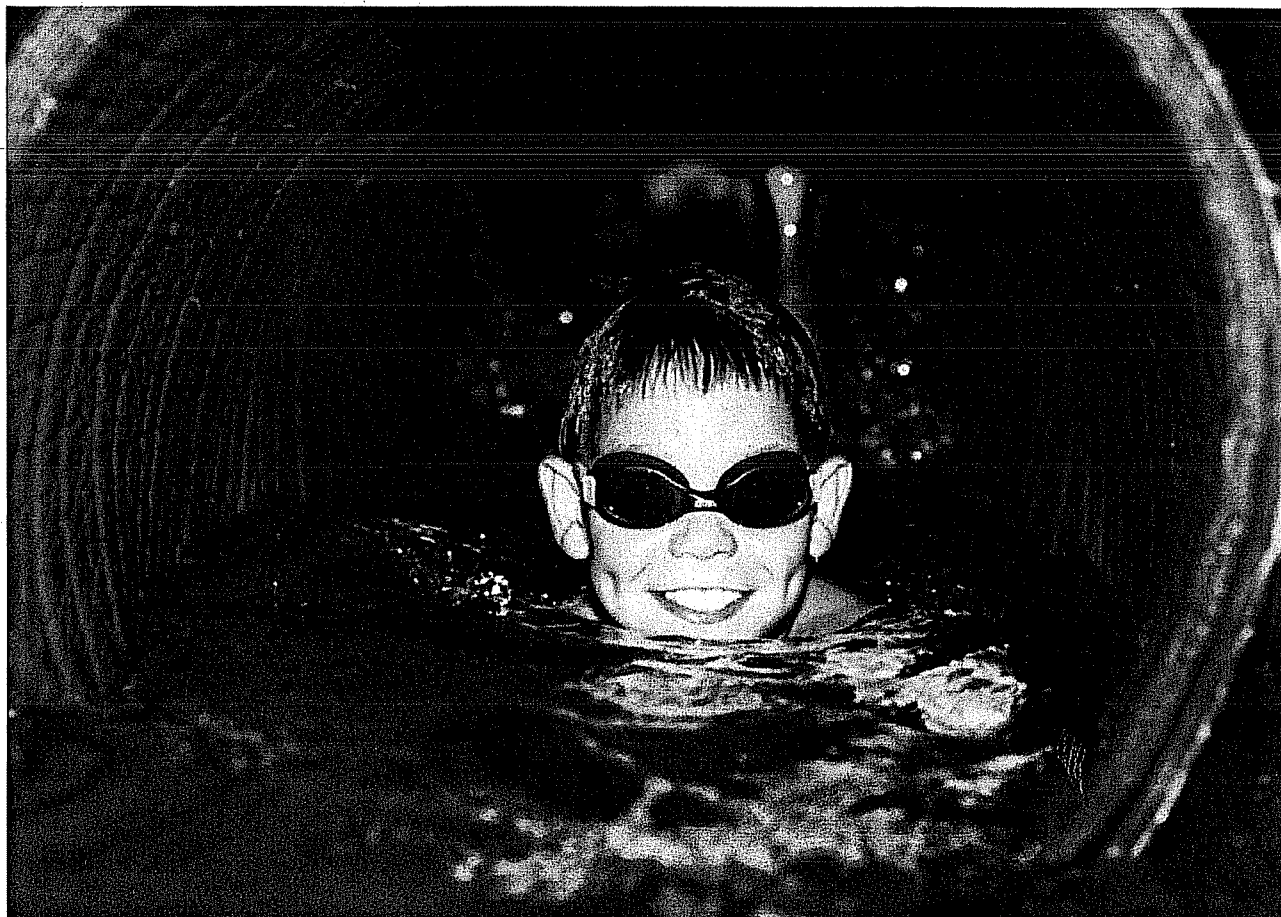


HJ 2006

Kompendium



Gymnasieskolernes Idrætslærerforenings
efteruddannelseskursus

Vandspirit

26. og 27. oktober 2006

Indholdsfortegnelse

Kursusbeskrivelse.....	2
Kursusprogram.....	3
Om bogen »Moderne Svømning«.....	4
Indledning.....	6
De fire grundlæggende færdigheder.....	7
Metodisk tilgang til udvikling af De fire grundlæggende færdigheder.....	9
- metode til Elementskift.....	10
- metode til Vejrtrækning.....	17
- metode til Balance.....	20
- metode til Bevægelse.....	22
Aktivitetsformer – Aktivitetstrekanten.....	26
Aktivitetsudvikling – Aktivitetscirklen.....	27
Aktivitetssekema.....	28
Referencer.....	30

Bilag

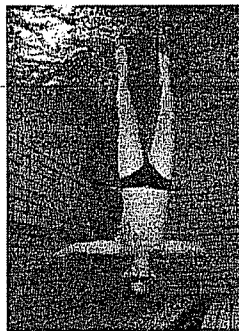
Forslag til undervisningsplan for gymnasieelever.....	fra side 31
Aktivitetsseksempler.....	

Undervisning i de 4 grundelementer og ve
nemme at undervise i de 4 tilstande

Workshop - Vandspirit

Kort beskrivelse af hovedbegreberne fra »Moderne Svømning«, 2001

På denne workshop med titlen "Vandspirit" introduceres den nyeste tilgang til undervisning i svømning. De centrale omdrejningspunkter er de fire grundlæggende færdigheder, de tre grundlæggende aktivitetsformer samt aktivitetsudvikling. ^{elementer} ^{svømning} ⁵¹⁸ ^{gentagelse, kendskab, eksperiment 9:26}



Færdighederne skaber fundamentet for al undervisning i svømning og danner rammen om en tilgang, der er basal og essentiel for at opbygge og udvikle en svømmers evne til at deltage i samtlige aktiviteter i vand. Med afsæt i de fire grundlæggende færdigheder og metoder til udvikling heraf skabes motiverende og formålsbestemte aktiviteter, som giver oplevelser for alle sanser og udvikling af færdighedsevnen.

Program for workshop – Vandspirit

Gymnasieskolernes Idrætslærerforening

Torsdag den 26. oktober

Tid	Teori	Praksis
15.15	Afgang med bus til Uldum Højskole	
15.40	Præsentation og udlevering af kursusmateriale	
15.50	De fire grundlæggende færdigheder - herunder om tilgangen til differentiering af undervisningen i svømning/vandaktiviteter	
16.30	Omkklædning	
		Praksis i svømmehallen; Eksemplariske eksempler på metoderne til De fire grundlæggende færdigheder og aktivitetsudvikling
18.00	Omkklædning – herefter retur til Idrætshøjskolen i Vejle	

Fredag den 27. oktober

Differentiering

Tid	Teori	Praksis
9.00	Afgang med bus til Uldum Højskole	
9.30	Kort opfølgning på gårsdagens aktiviteter	
9.45	Aktivitetsudvikling; Præsentation af modeller til skabelse, variation og udvikling af formålsbestemte aktiviteter	
11.00	Omkklædning	
11.15		Praksis i svømmehallen; Aktivitetsudvikling
13.00	Afrunding	
13.30	Frokost - medbragte madpakker	
14.15	Retur med bus til Idrætshøjskolen i Vejle	

Med forbehold for ændringer

Om bogen »Moderne Svømning«

Struktureringen og gennemførelsen af undervisning i svømning tog tidligere udgangspunkt i stilarterne og legeaktiviteter i vand. Disse var adskilt og ikke integrerede i hinanden, underviseren benyttede sig af legen for at skabe stemning og variation i undervisningen, mens fokus tidligt blev rettet på basismetode i svømmestilarterne og øvelser til denne metode. Den metodiske opbygning af stilarterne var kernen i svømmeskolens undervisning.

I »Moderne Svømning, 2001« tages et anderledes udgangspunkt indenfor opbygning og udvikling af aktiviteter i vand, end der traditionelt har været kutyme. I bogen introduceres De fire grundlæggende færdigheder, som alle aktiviteter i vand bør tage afsæt i. Disse færdigheder skaber et fundament for al undervisning i svømning, og danner rammen om en tilgang til svømning, der er basal og essentiel for at opbygge og udvikle en svømmers evne til at deltage i samtlige aktiviteter i vand. Med afsæt i De fire grundlæggende færdigheder skabes motiverende og udbytterige aktiviteter, som giver oplevelse via stimulering af sanserne og udvikling af færdighedsevnen.

Tidligere udgaver af »Moderne Svømning« præsenterede en række af lege, spil og øvelser inddelt i kategorier efter deres karakter. Den seneste udgave fra december 2001 samler alle under begrebet aktiviteter og kategoriserer dem efter aktivitetens fokus, der tager udgangspunkt i en af De fire grundlæggende færdigheder. Med til fokus introduceres desuden en ny model over aktivitetens form, som placerer og beskriver aktivitetens karakter i forhold til De fire grundlæggende færdigheder.

Hvor legen førhen ikke umiddelbart havde noget mål i forhold til eksempelvis stilarterne, er der nu et defineret formål med alle aktiviteter i vand. Alle aktiviteter i vand kan og bør kategoriseres, som eksemplerne i »Moderne Svømning«, for at skabe et overblik og en kontinuerlig udvikling af De fire grundlæggende færdigheder i undervisningen. Dermed skabes ny relevans for alle de tusinder af aktiviteter, der allerede praktiseres i svømmeskolerne.

Som redskab til at danne og afveksle disse aktiviteter præsenteres modellerne Aktivitetscirklen og Aktivitetsskemaet. Modellerne bør være nærværende og medtænkes i enhver aktivitet. Dermed kan underviseren skabe, variere og udvikle planlagte aktiviteter i forhold til undervisningssituationen.

Svømmeskolens opbygning præsenteres ud fra De fire grundlæggende færdigheders metode. Inddelingen af hold i svømmeskolen er sat i forhold til børns fysiske, psykiske og sociale udvikling. Enhver udøver bør gennemgå samme praksis for udvikling af De fire grundlæggende færdigheder, men den pædagogiske tilgang skal tilpasses deltagerens alder, færdighedsniveau og øvrige forudsætninger.

»Moderne Svømning« er et redskab til underviseren. Bogen giver alle, der har lyst til at arbejde med svømning, indsigt i opbygning og tilrettelæggelse af svømmeundervisning. Modeller i den praktiske del bør anvendes af underviseren, så aktiviteter skabes, varieres og udvikles. Underviseren opfordres til at afprøve og eksperimentere med mangfoldige aktiviteter under inddragelse af svømmernes forslag og idéer.

Oktober 2006

Thomas Christiansen & René Thomsen

Fornemmelse 
-til lands, til vands og til dans

Fornemmelse 
-til lands, til vands og til dans

Indledning

Begrebet svømning dækker over meget mere end fire stilarter, da svømning er den samlede betegnelse for alle aktiviteter i vand, herunder også stilarterne. Den strukturerede tilgang til svømning opnås gennem tilegnelse af De fire grundlæggende færdigheder, som skaber fundamentet for alle aktiviteter i vand. I udviklingen af De fire grundlæggende færdigheder, kan aktiviteterne tilrettelægges, så de bliver mere stilartsorienterede, hvis målet er at svømme stilarter. Der er således ikke tale om et valg mellem De fire grundlæggende færdigheder og de fire stilarter, da stilarterne og De fire grundlæggende færdigheder er to sider af samme sag.

Som undervisere skal vi helt bogstaveligt give vores elever forsætninger til at kunne klare sig på dybt vand. "Klare sig" vil i den forbindelse sige at være i stand til at foretage selvredning i givne situationer, hvor det at svømme er en forudsætning for oplevelse og i yderste konsekvens overlevelse. Svømning er den eneste sport, man kan dø af ikke at kunne!

Som undervisere i svømning skal vi give eleverne forudsætningerne for at boltre sig i det anderledes element – vandet. Det handler om at gøre vandet til et trygt element og give svømmerne tilstrækkelige forudsætninger til at opnå glæde ved vand. Ud over de forudsætninger eleverne har med i bagagen, skal vi undervise i De fire grundlæggende færdigheder; Elementskift, Vejrtrækning, Balance og Bevægelse med det formål at udvikle den enkelte svømmers færdighedsniveau.

Oktober 2006

Thomas Christiansen & René Thomsen

Fornemmelse 
- til lands, til vands og til dans

Fornemmelse 
- til lands, til vands og til dans

De **4** Grundlæggende færdigheder

ELEMENTSKIFT

At skifte kontrolleret fra et element til et andet i forbindelse med vandaktivitet

VEJRTRÆKNING

At have effektiv vejrtrækning i forbindelse med vandaktivitet

BALANCE

At kunne opretholde balancen i forbindelse med vandaktivitet

BEVÆGELSE

At foretage bevægelse med henblik på at skabe fremdrift eller rotation i forbindelse med vandaktivitet

De 4 Grundlæggende færdigheder

ELEMENTSKIFT

Flydende:
Vand

Fast:

Stabil:

Bassinbunden

Bassinvæg

Bassinbund

Ustabil:

Stort redskab

Anden deltager

Vippe

VEJRTRÆKNING

Indånding

Vejrholdning

Udånding

- med hovedet over, i eller under vandoverfladen

BALANCE

Statisk balance

- passiv balance, uden egenbevægelse

Dynamisk balance

- opretholde balance med korrigerende bevægelser

- mens der flydes, glides eller spindes

BEVÆGELSE

Fremdrift

Retning: frem, tilbage, sidelæns, op, ned...

Rotation

Akse: Tværakse, Længdeakse, Sagitalakse

- med arme, ben, krop eller sammensat

- symmetri eller asymmetri

- skodde, trække, trykke eller feje

Metodisk tilgang til udvikling af de fire grundlæggende færdigheder

Fra »Moderne Svømning«, 2001

Dette kapitel er en metodisk tilgang til udvikling af de fire grundlæggende færdigheder; elementskift, vejtrækning, bevægelse og balance.

I kapitlet udvikles niveauet for hver enkelt færdighed således, at der begyndes med den mest basale tilgang til færdigheden og sluttet på et niveau, der mindst svarer til det højeste for svømmeskolen. I princippet kan færdighederne ud fra den opstillede metode udvikles i det uendelige.

Den metodiske tilgang skildrer systematisk hver enkelt færdighed, og færdighederne skildres uafhængigt af hinanden. Denne metodiske tilgang er bevidst, men kan bevirke, at overgangene mellem de fire færdigheder virker mangelfulde eller kunstige. Valget af denne metode lægger op til, at den enkelte underviser selv kombinerer de enkelte færdigheder med hinanden. Eksempelvis kan de indledende delfærdigheder under elementskift og vejtrækning med fordel kombineres. I kapitel 6 om planlægning vil brugen og udviklingen af de fire færdigheder være grundlaget for planlægningen af undervisningen gående fra en hel sæson til den enkelte lektion.

Færdighederne er af hensyn til overskuelighed og anvendelighed grupperet i relaterede delfærdigheder, der er samlet under forskellige overskrifter. Eksempelvis er alle elementskift fra land til vand samlet under overskriften "Land til vand".

Yderligere stiger sværhedsgraden inden for hver delfærdighed i retning fra venstre mod højre, altså i læseretningen. Under elementskiftet "Land til vand" er en methodedel at:

Springe i vandet

Forlæns, sidelæns eller baglæns

På benene eller på hovedet ☼

På lavt eller dybt vand

Fra lav eller høj bassinkant, startskammel, vippe eller udspringsplatform

Methodedelen skal forstås således, at spring i vandet forlæns på benene fra lav bassinkant til lavt vand er den letteste variationsmulighed, og spring baglæns på hovedet fra en udspringsplatform er sværeste variationsmulighed. Sidstnævnte naturligvis på dybt vand.

Metodisk bør opstillingen af delfærdighederne ikke benyttes ukritisk fra en ende til anden, men derimod skal underviseren lade de forskellige delfærdigheder supplere hinanden, således at niveauet udvikles under variation. Ligeledes er redskaber og herunder hjælpemidler samt hjælpere ikke nævnt, men kan med fordel benyttes til udvikling af hver af de grundlæggende færdigheder.

Sikkerhed ☼

Under metoden til henholdsvis elementskift og vejtrækning er der nævnt forskellige sikkerhedshensyn, som underviseren skal tage. Dele af metoden er markeret med symbolet ☼. Her skal underviseren være særlig opmærksom og tænke på sikkerheden.

For underviseren handler sikkerhed også om at skabe tryghed hos svømmerne, hvilket kan ske med en hjælper i vandet eller i form af et redskab som hjælpemiddel, som fx svømmebælte, svømmeplade eller tilsvarende.

Metode til Elementskift

Elementskift kan foregå i forskellige kombinationsmuligheder mellem land, bassinvæggen, bassinbunden, redskaber og vandet. I den forbindelse skal land forstås som noget ikke flytbart interiør i svømmehallen. Det kan være bassinkanten, en trappe eller stige, skamler, vipper, udspringsplatform eller andet fastgjort på land.

Sikkerhed ⚠

Elementskift indebærer en risiko for at komme til skade på bassinkant, bassinvæg, bassinbund eller redskab. Der er på den baggrund særlig grund til at være påpasselig og overveje sikkerhedsmæssige forhold, når der laves elementskift.

Vær opmærksom på at vanddybde og aktivitet skal passe sammen. Der laves på den baggrund kun rul, fald eller spring på hovedet, det vil sige, hvor hoved eller hænder rammer vandet først, på tilstrækkelig dybt vand.

Bassinbunden er et hårdt underlag, hvorfor det ved visse aktiviteter kan anbefales, at en plade eller måtte bruges som underlag. Det gælder fx ved aktiviteter, hvor der glides på eller rulles fra bassinbunden.

Bemærk dog at et redskab på bassinbunden bliver meget glat. Derfor bør redskaber på land, straks efter brug stables eller lægges et sted, hvor de ikke er til fare.

Vær i det hele taget særlig agtpågivende ved aktiviteter til og fra samt i nærheden af bassinbunden.

Et redskab, der flyder i vandet og som ikke støttes af en hjælper, har tendens til at glide væk under svømmeren, hvis denne træder eller springer ud på eller fra redskabet. Dermed er der fare for at svømmeren falder og slår hovedet eller anden kropsdelt mod bassinbunden eller en anden deltager.

Følg i øvrigt svømmehallens anvisninger samt den sunde fornuft.

I svømmesammenhæng er følgende typer eller kombinationer af elementskift interessante og ligger derfor til grund for metodeopbygningen:

Land til vand

Vand til land

Kombineret bassinbund til vand og vand til bassinbund

Bassinbund til vand

Vand til bassinbund

Redskab i vandet til vand

Vand til redskab i vandet

Redskab i vand til redskab i vand

Bassinvæg til vand

Vand til bassinvæg

Land til redskab

Redskab til land

Land til vand

Sidde eller ligge på bassinkanten

Dyppe eller plaske med dele af kroppen i vand

På lavt eller dybt vand

Gå i vandet via stigen/trappen

Baglæns, sidelæns eller forlæns

På lavt eller dybt vand

Kravle i vandet fra bassinkant

Baglæns, sidelæns eller forlæns

På benene eller på hovedet

Fra lav eller høj bassinkant

På lavt eller dybt vand

Springe i vandet

Forlæns, sidelæns eller baglæns

På benene eller på hovedet

På lavt eller dybt vand

Fra lav eller høj bassinkant, startskammel, vippe eller udspringsplatform

Rutsche i vandet

Fra rutschebane eller anden glidebane

Siddende eller liggende på mave, ryg eller side

På lavt eller dybt vand

På benene eller på hovedet

Gå i vandet fra bassinkant

Forlæns, sidelæns eller baglæns

På lavt eller dybt vand

På benene eller på hovedet

Fra lav eller høj bassinkant, startskammel, vippe eller udspringsplatform

Løbe i vandet

Forlæns, sidelæns eller baglæns

På lavt eller dybt vand

På benene eller på hovedet

Fra vippe eller udspringsplatform

Rulle i vandet

På lavt eller dybt vand

Sidelæns, baglæns eller forlæns

Liggende eller siddende eller delvis stående

Om tværakse, lændeakse eller sagitalakse

Delvis eller hel rotation

På benene eller på hovedet
Fra lav eller høj bassinkant, startskammel eller fra vippe

Falde i vandet

Forlæns, baglæns eller sidelæns
På benene eller på hovedet
Fra lav eller høj bassinkant, startskammel eller vippe

Springe i vandet med rotation om længdeaksen

På lavt eller dybt vand
På benene eller på hovedet
Forlæns, sidelæns eller baglæns
Fra lav eller høj kant, startskammel, vippe eller udspringsplatform

Springe i vandet med hel rotation om tværakse på dybt vand

Forlæns eller baglæns
På benene eller på hovedet
Fra lav eller høj kant, startskammel, vippe eller udspringsplatform

Vand til land

Gå fra vandet op ad trappe/stige
Forlæns, baglæns og sidelæns

Tage fat i bassinkanten

Med hænder eller fødder
Lav eller høj bassinkant
På lavt eller dybt vand

Kravle op på bassinkanten

Lav eller høj kant
På lavt eller dybt vand

Hoppe op på bassinkanten

Lav eller høj kant
På lavt eller dybt vand

Kombineret vand til bund og bund til vand

Gå på bunden

På stedet, forlæns, sidelæns eller baglæns
Ved, til eller væk fra bassinkanten
På fødder eller hænder

Hoppe på bunden

På stedet, forlæns, sidelæns eller baglæns
Ved, til eller væk fra bassinkanten
På lavt eller dybt vand
På et ben, begge ben eller hænder
Med forlæns eller baglæns rotation om tværakse, rotation om længdeakse eller sagitalakse

Løbe på bunden

På stedet, forlæns, baglæns eller sidelæns
Ved, til eller væk fra bassinkanten

Bassinbund til vand

Slippe bassinbunden

Med fødder eller hænder
Ved, til eller væk fra bassinkanten
På lavt eller dybt vand
Til flydende eller glidende stilling i vandet

Afsæt fra bassinbunden

Med fødder eller hænder
Til glidende eller spindende stilling eller svømmende i vandet
På lavt eller dybt vand

Fra vand til bassinbund

Fra flydende eller glidende stilling eller svømmende i vandet
Ved, til eller væk fra bassinkant
På ben eller hænder
På lavt eller dybt vand

Redskab i vand til vand

Sidde eller ligge på diverse redskaber
Dyppe eller plaske med dele af kroppen i vand
På lavt eller dybt vand

Kravle i vandet fra diverse redskaber
Baglæns, sidelæns eller forlæns
På benene eller på hovedet
På lavt eller dybt vand

Glide i vandet fra diverse redskaber
På lavt eller dybt vand
Baglæns, sidelæns eller forlæns
På benene eller på hovedet

Rulle i vandet fra diverse redskaber
På lavt eller dybt vand
Sidelæns, baglæns eller forlæns
Liggende, siddende eller delvis stående
Om tværakse, lændeakse eller sagitalakse
Delvis eller hel rotation
På benene eller på hovedet

Gå i vandet fra diverse redskaber
Forlæns, sidelæns eller baglæns
På lavt eller dybt vand
På benene eller på hovedet

Løbe i vandet fra diverse redskaber
Forlæns, sidelæns eller baglæns
På lavt eller dybt vand
På benene eller på hovedet

Falde i vandet fra diverse redskaber

Forlæns, baglæns eller sidelæns
På benene eller på hovedet ☺

Springe i vandet fra diverse redskaber
Forlæns, sidelæns eller baglæns
På benene eller på hovedet ☺
På lavt eller dybt vand

Springe i vandet med rotation om længdeaksen fra diverse redskaber
På lavt eller dybt vand
På benene eller på hovedet ☺
Forlæns, sidelæns eller baglæns

Springe i vandet med hel rotation om tværakse på dybt vand fra diverse redskaber
Forlæns eller baglæns
På benene eller på hovedet

Hovedstand eller håndstand til dybt vand
På benene eller på hovedet
Vejrmølle eller lignende

Vand til redskab i vand

Tage fat i diverse redskaber
Med hænder eller fødder
Lav eller høj bassinkant
På lavt eller dybt vand

Kravle op på diverse redskaber
Lavt eller højt redskab
På lavt eller dybt vand

Hoppe op på diverse redskaber
Lav eller høj kant
På lavt eller dybt vand

Redskab i vand til redskab i vand

Kravle fra redskab til redskab
Forlæns, sidelæns, baglæns
På lavt eller dybt vand

Gå fra redskab til redskab ☺
Forlæns, sidelæns, baglæns
På lavt eller dybt vand

Løbe fra redskab til redskab ☺
Forlæns, sidelæns, baglæns
På lavt eller dybt vand

Springe fra redskab til redskab ☺
Forlæns, sidelæns, baglæns
På lavt eller dybt vand
På benene eller på hovedet

Rulle fra redskab til redskab ☺

Forlæns, sidelæns, baglæns

Liggende, siddende eller delvis stående

Om tværakse, længdeakse eller sagitalakse

På lavt eller dybt vand

Bassinvæg til vand

Afsæt fra bassinvæg

I eller under vandoverfladen

På lavt eller dybt vand

På ryggen, på siden eller på maven

Med hoved eller fødder først

Med rotation højre eller venstre om længdeakse

Med forlæns eller baglæns rotation om tværakse

Vand til bassinvæg

Støtte sig til bassinvæggen

Med hænder eller fødder

På maven, på siden eller på ryggen

På lavt eller dybt vand

Retningsskift ved bassinvæggen

Med hænder eller fødder

På maven, på siden eller på ryggen

Med forlæns eller baglæns rotation om tværakse eller rotation om sagitalakse

På lavt eller dybt vand

Land til redskab ☺

Kravle til redskab ☺

Forlæns, sidelæns, baglæns

På lavt eller dybt vand

Glide/Rutsche til redskab ☺

Forlæns, sidelæns, baglæns

På lavt eller dybt vand

På benene eller på hovedet

Rulle til redskab ☺

Forlæns, sidelæns, baglæns

Liggende eller siddende

Om tværakse, længdeakse eller sagitalakse

På lavt eller dybt vand

Gå til redskab ☺

Forlæns, sidelæns, baglæns

På lavt eller dybt vand

Løbe til redskab ☺

Forlæns, sidelæns, baglæns

På lavt eller dybt vand

Springe til redskab ☺

Forlæns, sidelæns, baglæns

På lavt eller dybt vand

På benene eller på hovedet

Redskab til land ☺

Kravle til land ☺

Forlæns, sidelæns, baglæns

På lavt eller dybt vand

Gå til land ☺

Forlæns eller sidelæns

På lavt eller dybt vand

Udånding ~~Vejrtrækning~~
2+2 syns en sang + gæt

Metode til Vejrtrækning

Sikkerhed ☺

Vær opmærksom på at vejrholdning og udånding under vand kan være forbundet med fare, såfremt svømmeren presses til, at det sker over længere tid. Hyperventilation før vejrholdning kan forårsage, at svømmeren mister bevidstheden. Deltagere skal derfor under aktiviteter med hovedet under vand vise hensyn og undgå at presse hinanden til vejrholdning ved eksempelvis at holde andres hoved under vandet.

Lad også her den sunde fornuft råde.

Vejrtrækningsfærdigheden kan udvikles mens hovedet, og dermed ansigtet, er over vandoverfladen, i vandoverfladen eller under vandoverfladen. I disse positioner kan fokus lægges på dele af vejrtrækningsfærdigheden, indånding, vejrholdning eller udånding. Samlet ser mulighederne for vejrtrækning ud som herunder.

Vejrtrækning med hovedet over vandoverfladen

Med vejrholdning, udånding eller indånding

Vejrtrækning med hovedet i vandoverfladen

Med vejrholdning, udånding eller indånding

Vejrtrækning med hovedet under vandoverfladen

Med vejrholdning eller udånding

Vejrtrækning med hovedet over vandoverfladen

Vejrholdning

Tage vand i eget ansigt med hænderne

Siddende eller liggende på bassinkant, stående eller gående på bassinbunden

Plaske/sprøjte vand i eget ansigt

Siddende eller liggende på bassinkant, stående eller gående på bassinbunden

Lade vand løbe over eget ansigt og hoved

Siddende på bassinkant, stående eller gående på bassinbunden

Blive sprøjtet i ansigtet af andre

Siddende eller liggende på bassinkant, stående eller gående på bassinbunden

Liggende eller svømmende i vandoverfladen på maven, ryggen eller siden

Lade andre hælde vand over eget ansigt og hoved

Siddende på bassinkant, stående eller gående på bassinbunden

Liggende eller svømmende i vandoverfladen på maven, ryggen eller siden

Udånding

Tage vand i eget ansigt med hænderne

Siddende eller liggende på bassinkant, stående eller gående på bassinbunden

Plaske/sprøjte vand i eget ansigt

Siddende eller liggende på bassinkant, stående eller gående på bassinbunden

Lade vand løbe over eget ansigt og hoved
Siddende eller liggende på bassinkant, stående eller gående på bassinbunden

Blive sprøjtet i ansigtet af andre
Siddende eller liggende på bassinkant, stående eller gående på bassinbunden
Liggende eller svømmende i vandoverfladen på maven, ryggen eller siden

Lade andre hælde vand over eget ansigt og hoved
Siddende eller liggende på bassinkant, stående eller gående på bassinbunden
Liggende eller svømmende i vandoverfladen på maven, ryggen eller siden

Indånding

Tage vand i eget ansigt med hænderne
Siddende eller liggende på bassinkant, stående eller gående på bassinbunden

Plaske/sprøjte vand i eget ansigt
Siddende eller liggende på bassinkant, stående eller gående på bassinbunden

Lade vand løbe over eget ansigt og hoved
Siddende på bassinkant, stående eller gående på bassinbunden

Blive sprøjtet i ansigtet af andre
Siddende eller liggende på bassinkant, stående eller gående på bassinbunden
Liggende eller svømmende i vandoverfladen på maven, ryggen eller siden

Lade andre hælde vand over eget ansigt og hoved
Siddende eller liggende på bassinkant, stående eller gående på bassinbunden
Liggende eller svømmende i vandoverfladen på maven, ryggen eller siden

Vejrtrækning med hovedet i vandoverfladen

Vejrholdning

Med munden i eller under vandoverfladen
Stående, gående eller løbende på bassinbunden
Liggende eller svømmende i vandoverfladen på maven, ryggen eller siden

Med ansigtet under vandoverfladen, ej hele hovedet
Stående, gående, løbende eller hoppende på bassinbunden
Liggende eller svømmende i vandoverfladen på maven, ryggen eller siden

Udånding

Med munden i eller under vandoverfladen
Stående, gående eller løbende på bassinbunden
Liggende eller svømmende i vandoverfladen på maven, ryggen eller siden

Gennem næsen i eller under vandoverfladen
Stående, gående eller løbende på bassinbunden
Liggende eller svømmende i vandoverfladen på maven, ryggen eller siden

Indånding

Med munden i vandoverfladen

Stående, gående, løbende på bassinbunden

Liggende eller svømmende i vandoverfladen på maven, ryggen eller siden

Kombination af vejrholdning, udånding og indånding

Stående, gående, løbende eller hoppende

Liggende eller svømmende på maven, ryggen eller siden

Vejrtrækning med hovedet under vandoverfladen

Vejrholdning ☺

Med hovedet under vandoverfladen

Med hele kroppen under vandoverfladen

Med hele kroppen under vandoverfladen og i bevægelse

Med trykudligning under vandoverfladen med stadig stigende dybde ☺

Udånding

Med hovedet under vandoverfladen

Med hele kroppen under vandoverfladen

Med hele kroppen under vandoverfladen og i bevægelse

Under vandoverfladen med kontrolleret udåndingshastighed

Under vandoverfladen og lade kroppen synke mod bunden

Metode til Balance

statisk balance
dynamisk balance

3 former
flydning
glidning
spind

I den følgende metode til udvikling af den grundlæggende færdighed balance er det vigtigt at skelne mellem statisk og dynamisk balance. Statisk balance er en passiv balance. Kroppen finder selv balancen, når svømmeren ikke bevæger sig. Dynamisk balance er en balance, som svømmeren forsøger at opretholde ved korrigerende bevægelser.

Balancen søges opretholdt mens der:

Flydes	Glides	Spindes
At flyde vil sige at svømmeren ikke flytter sig i forhold til vandet.	At glide vil sige at svømmeren flytter sig gennem vandet.	At spinde vil sige at svømmeren drejer omkring en akse. Spind adskiller sig fra rotation ved at svømmeren er passiv i forhold til drejningen. I en rotation er svømmeren aktiv og laver bevægelser med henblik på at dreje. Spindet kan være sat i gang aktivt ved enten et elementskift eller en rotation.

Opretholde Statisk balance

Under Flydning

- I eller under vandoverfladen
- Liggende på ryggen, maven eller siden
- Stående eller siddende med hovedet opad eller nedad
- Udstrakt eller sammenbøjet
- Med forskellige armstillinger, fx favntag, langs siden, strakt over hovedet
- Med forskellige benstillinger, fx spredte, krydsede, strakte eller bøjede ben
- Med forskellige andre kombinerede kroppsstillinger

Under glidning

- I eller under vandoverfladen
- Liggende på ryggen, maven eller siden
- Stående eller siddende med hovedet opad eller nedad
- Udstrakt eller sammenbøjet
- Med forskellige armstillinger, fx favntag, langs siden, strakt over hovedet
- Med forskellige benstillinger, fx spredte, krydsede, strakte eller bøjede ben
- Med forskellige andre kombinerede kroppsstillinger

Under Spind

- I eller under vandoverfladen
- Sammenbøjet omkring tværsakse
- Udstrakt omkring længdeakse

Opretholde dynamisk balance

Under Flydning

Med Korrigerende bevægelser med armene

I eller under vandoverfladen

Liggende på ryggen, maven eller siden

Stående eller siddende med hovedet opad eller nedad

Udstrakt eller sammenbøjet

Med forskellige benstillinger, fx spredte, krydsede, strakte eller bøjede ben

Med forskellige andre kombinerede kroppsstillinger

Med korrigerende bevægelser med benene

I eller under vandoverfladen

Liggende på ryggen, maven eller siden

Stående eller siddende med hovedet opad eller nedad

Udstrakt eller sammenbøjet

Med forskellige armstillinger, fx favntag, langs siden, strakt over hovedet

Med forskellige andre kombinerede kroppsstillinger

Med kombinerede korrigerende bevægelser

I eller under vandoverfladen

Liggende på ryggen, maven eller siden

Stående eller siddende med hovedet opad eller nedad

Udstrakt eller sammenbøjet

Med forskellige andre kombinerede kroppsstillinger

Under Glidning

Med Korrigerende bevægelser med armene

Med hovedet eller benene forrest

I eller under vandoverfladen

Liggende på ryggen, maven eller siden

Stående eller siddende med hovedet opad eller nedad

Udstrakt eller sammenbøjet

Med forskellige benstillinger, fx spredte, krydsede, strakte eller bøjede ben

Med forskellige andre kombinerede kroppsstillinger

Med korrigerende bevægelser med benene

Med hovedet eller benene forrest

I eller under vandoverfladen

Liggende på ryggen, maven eller siden

Stående eller siddende med hovedet opad eller nedad

Udstrakt eller sammenbøjet

Med forskellige armstillinger, fx favntag, langs siden, strakt over hovedet

Med forskellige andre kombinerede kroppsstillinger

Med kombinerede korrigerende bevægelser

Med hovedet eller benene forrest

I eller under vandoverfladen

Liggende på ryggen, maven eller siden

Stående eller siddende med hovedet opad eller nedad

Udstrakt eller sammenbøjet

Med forskellige andre kombinerede kroppsstillinger

Metode til bevægelse

Metoden for bevægelse er opdelt i bevægelser med henblik på at skabe fremdrift eller rotation, og efter om bevægelsen foretages med armene, med benene eller ved sammensatte bevægelser. Sammensatte bevægelser skal her forstås som bevægelser med forskellige kroppsdele samtidig, fx arme og ben. Vær i den forbindelse opmærksom på, at mange bevægelser udgår fra kroppen og/eller hovedet til armene eller benene. De velkendte stilarter er alle sammensat af forskellige kombinationer af arm-, ben- og kroppsbevægelser. Bevægelserne kan udføres i forskellige kroppsstillinger i vandet og i forskellige retninger, retninger som også kan relateres til rum.

Armbevægelser

At skodde, trække, trykke og feje dækker over de forskellige måder, hvorpå der kan skabes fremdrift eller rotation med armene. Alle armbevægelser kan udføres med begge arme samtidig, symmetrisk, eller skiftevis med armene, asymmetrisk.

Skodde	Trække	Trykke	Feje
Skoddebevægelser er bevægelser på tværs i vandet i forhold til bevægelsesretningen. Fremdriften eller rotationen sker i retning af håndryggen	Træk er bevægelse, hvor hånden bevæges mod kroppen. Fremdriften eller rotationen sker i modsat retning af trækket	Tryk er bevægelse, hvor hånden bevæges væk fra kroppen. Fremdriften eller rotationen sker i modsat retning af trykket	Fejebbevægelser er samtidig skodde- og trække- eller trykkebevægelse. Fremdriften eller rotationen sker i retning af håndryggen og modsat trækket eller trykket

Benbevægelser

Benspark bruges som en samlebetegnelse for de forskellige benbevægelser, som kan skabe fremdrift eller rotation i vandet. Fx er bevægelser, hvor benene eller underbenene føres frem og tilbage i forhold til hoften en slags benspark. Andre typer af benspark er cirkel- eller slyngbevægelser samt træde- eller stempelbevægelser. Alle benbevægelser, eller benspark, kan udføres med begge ben samtidig, symmetrisk, eller skiftevis med benene, asymmetrisk. Benspark kan foregå med bøjet, strakt eller afslappet fodled.

På baggrund af ovenstående beskrivelser af bevægelsesformer med armene og benene, inddeles bevægelsesmetoden i følgende overskrifter:

- Skabe fremdrift ved bevægelser med armene
- Skabe fremdrift ved bevægelser med benene
- Skabe fremdrift med sammensatte bevægelser
- Skabe rotation ved bevægelser med armene
- Skabe rotation ved bevægelser med benene
- Skabe rotation med sammensatte bevægelser

Skabe fremdrift ved bevægelser med armene

Ved at skodde

Så kroppen bevæges fremad, bagud, til siden, opad, nedad
Med symmetriske eller asymmetriske armbevægelser

Liggende på ryggen, maven eller siden
Stående eller siddende med hovedet opad eller nedad
Udstrakt eller sammenbøjet
Med kroppen i eller under vandoverfladen

Ved at trække

Så kroppen bevæges fremad, bagud, til siden, opad, nedad
Med symmetriske eller asymmetriske armbevægelser
Liggende på ryggen, maven eller siden
Stående eller siddende med hovedet opad eller nedad
Udstrakt eller sammenbøjet
Med kroppen i eller under vandoverfladen

Ved at trykke

Så kroppen bevæges fremad, bagud, til siden, opad, nedad
Med symmetriske eller asymmetriske armbevægelser
Liggende på ryggen, maven eller siden
Stående eller siddende med hovedet opad eller nedad
Udstrakt eller sammenbøjet
Med kroppen i eller under vandoverfladen

Ved at feje

Så kroppen bevæges fremad, bagud, til siden, opad, nedad
Med symmetriske eller asymmetriske armbevægelser
Liggende på ryggen, maven eller siden
Stående eller siddende med hovedet opad eller nedad
Udstrakt eller sammenbøjet
Med kroppen i eller under vandoverfladen

Skabe fremdrift ved bevægelser med benene

Med forskellige typer af benspark, symmetrisk eller asymmetrisk
Så kroppen bevæges fremad, bagud, til siden, opad, nedad
Liggende på ryggen, maven eller siden
Stående eller siddende med hovedet opad eller nedad
Udstrakt eller sammenbøjet
Med kroppen i eller under vandoverfladen

Skabe fremdrift med sammensatte bevægelser

Ved forskellige armbevægelser, symmetrisk eller asymmetrisk
Ved forskellige benspark, symmetrisk eller asymmetrisk
Ved forskellige kropsbevægelser
Så kroppen bevæges fremad, bagud, til siden, opad, nedad
Liggende på ryggen, maven eller siden
Stående eller siddende med hovedet opad eller nedad
Udstrakt eller sammenbøjet
Med kroppen i eller under vandoverfladen

Rotation

Rotation om tværsakse	Rotation om længdeakse	Rotation om sagittalakse
Rotation om "stang" gennem hoften fra siden, fx en kolbøtte. Benævnes også den horisontale akse. Udføres nemmest med lille inertimoment, det vil sige med helt sammenbøjet kropsform.	Rotation om "stang" fra toppen af hovedet ned gennem kroppen, fx en skrue. Benævnes også den vertikale akse.	Rotation om "stang" gennem navlen, fx rotere som en propel.

Skabe rotation ved bevægelser med armene

Ved at skodde

Fremad, bagud, opad, nedad eller til siden
Sammenbøjet om længdeakse, tværsakse eller sagittalakse
Udstrakt om længdeakse, tværsakse eller sagittalakse
Fra maveliggende om længdeakse, tværsakse eller sagittalakse
Fra rygliggende om længdeakse, tværsakse eller sagittalakse
Fra sideliggende om længdeakse, tværsakse eller sagittalakse
I eller under vandoverfladen

Ved at trække

Sammenbøjet om længdeakse, tværsakse eller sagittalakse
Udstrakt om længdeakse, tværsakse eller sagittalakse
Fra maveliggende om længdeakse, tværsakse eller sagittalakse
Fra rygliggende om længdeakse, tværsakse eller sagittalakse
Fra sideliggende om længdeakse, tværsakse eller sagittalakse
I eller under vandoverfladen

Ved at trykke

Sammenbøjet om længdeakse, tværsakse eller sagittalakse
Udstrakt om længdeakse, tværsakse eller sagittalakse
Fra maveliggende om længdeakse, tværsakse eller sagittalakse
Fra rygliggende om længdeakse, tværsakse eller sagittalakse
Fra sideliggende om længdeakse, tværsakse eller sagittalakse
I eller under vandoverfladen

Ved at feje

Sammenbøjet om længdeakse, tværsakse eller sagittalakse
Udstrakt om længdeakse, tværsakse eller sagittalakse
Fra maveliggende om længdeakse, tværsakse eller sagittalakse
Fra rygliggende om længdeakse, tværsakse eller sagittalakse
Fra sideliggende om længdeakse, tværsakse eller sagittalakse
I eller under vandoverfladen

Skabe rotation ved bevægelser med benene

- Med forskellige typer af benspark, symmetrisk eller asymmetrisk
 - Sammenbøjet om længdeakse, tværsakse eller sagittalakse
 - Udstrakt om længdeakse, tværsakse eller sagittalakse
 - Fra maveliggende om længdeakse, tværsakse eller sagittalakse
 - Fra rygliggende om længdeakse, tværsakse eller sagittalakse
 - Fra sideliggende om længdeakse, tværsakse eller sagittalakse
 - I eller under vandoverfladen

Skabe rotation med sammensatte bevægelser

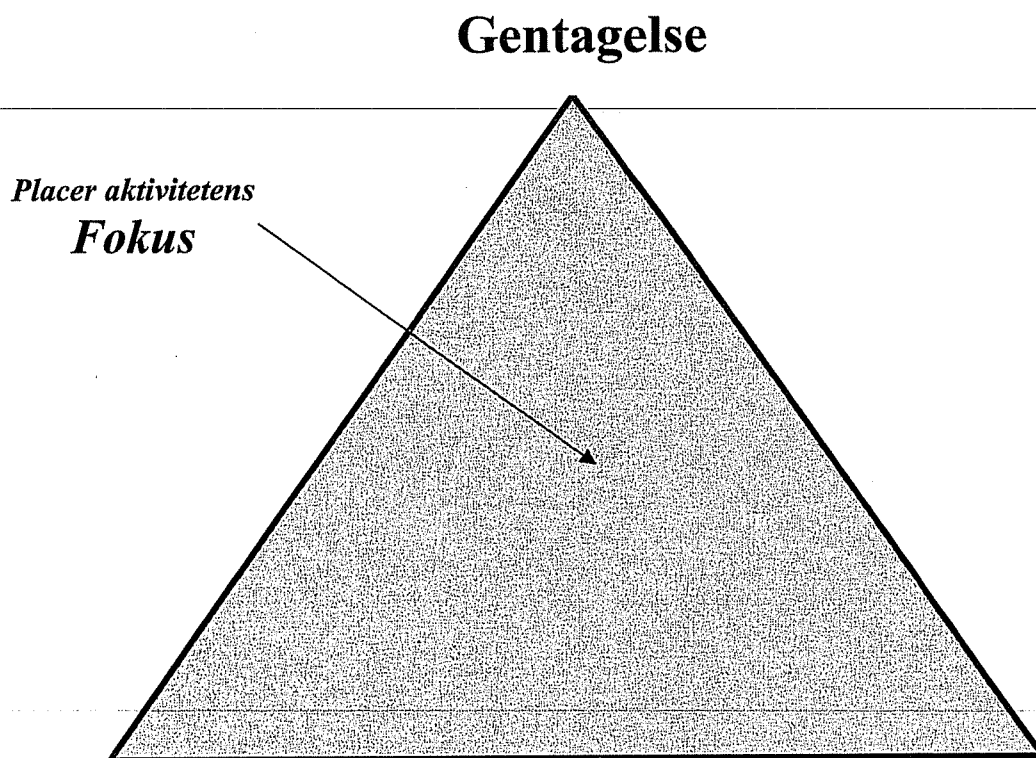
Ved forskellige armbevægelser, symmetrisk eller asymmetrisk

Ved forskellige benspark, symmetrisk eller asymmetrisk

Ved forskellige kroppsbevægelser

- - Sammenbøjet om længdeakse, tværsakse eller sagittalakse
 - Udstrakt om længdeakse, tværsakse eller sagittalakse
 - Fra maveliggende om længdeakse, tværsakse eller sagittalakse
 - Fra rygliggende om længdeakse, tværsakse eller sagittalakse
 - Fra sideliggende om længdeakse, tværsakse eller sagittalakse
 - I eller under vandoverfladen

Aktivitetsformer - Aktivitetstrekanten



Eksperiment

Eksperiment

Leg
Afprøve
Improvisation
Fantasi
Frihed
Kaos

*Undersøge
færdigheden*

Konkurrence

Konkurrence

Kamp
Spil
Værdiorienteret
(vinde, fremgang)
Modstandere
Kompetitiv

Udnytte færdigheden

Gentagelse

Øvelse
Repetition
Automatisering
Bevægelsesmønstre

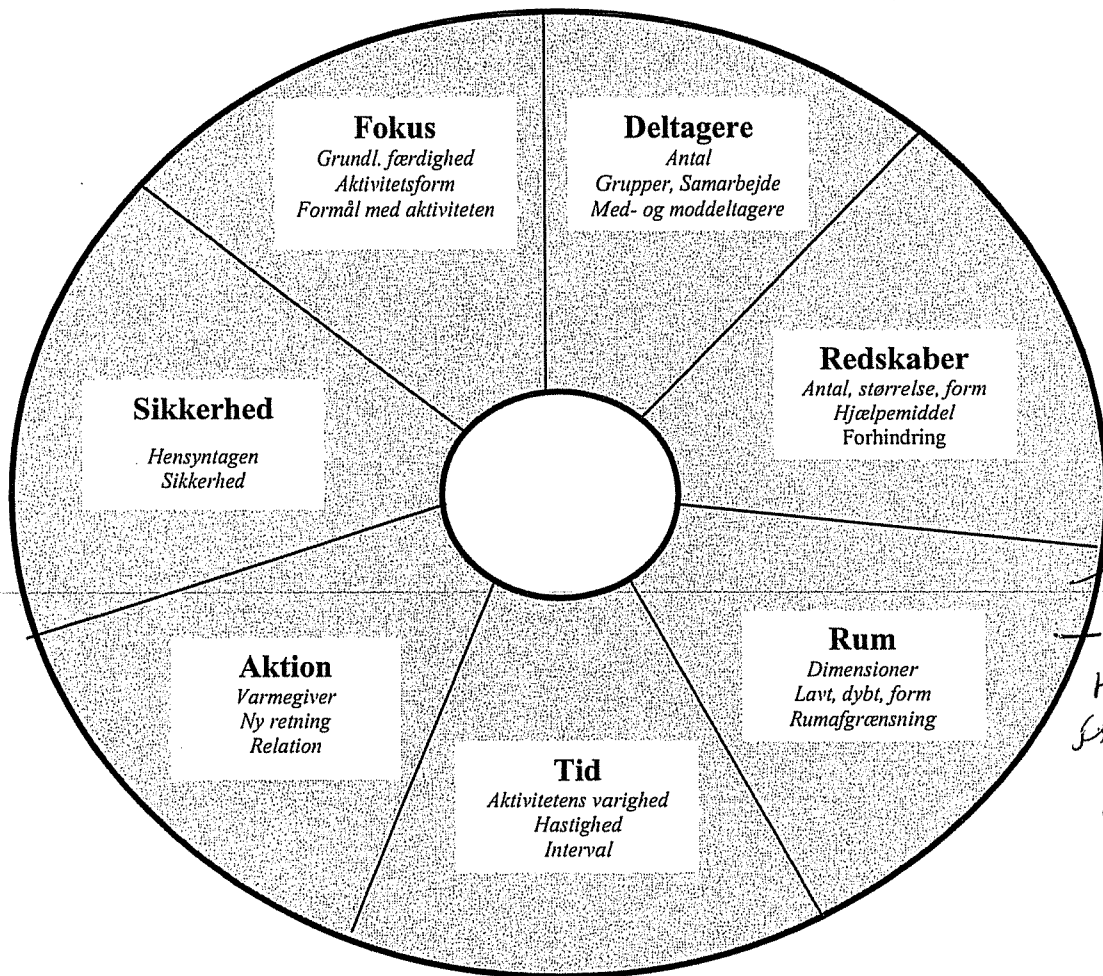
*Opnå kontrol af
færdigheden*

Focus på de forskellige aktiviteter

Aktivitetscirklen

De 7 faktorer

Aktivitetsudvikling



3 dimensioner
25 x 12 x 0,8-4,0
også med
Redskaber
Et konkret hjælpemiddel
bunden og prise
op til overflade

Skabe

Lave en aktivitet helt fra bunden

Variere

Forandre en eller flere faktorer i en aktivitet

Videreudvikle

Lave en række af sammenhængende aktiviteter med samme udgangspunkt

eksperimentel skal altid dels op i områder delelementer/ deleksperimentel

Aktivitetsskema

Aktivetsnummer	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lav dit eget nummersystem – fx. år, md., dag + færdighed
Aktivetsnavn	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Navn som passer til aktiviteten – brug fantasien
Aktivetsbeskrivelse	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Beskriv aktiviteten kort og præcist – dog kun det der ikke beskrives under de syv faktorer fra aktivitetsskemaet
Fokus	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundlæggende færdighed; elementskift, vejtrækning, balance, bevægelse ▪ Aktivetsform – konkurrence, eksperiment, gentagelse ▪ Formål med aktiviteten
Deltagere	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Antal ▪ Forudsætninger – hvad kan deltagerne? Kan alle det samme? ▪ Grupper ▪ Samarbejde ▪ Med og moddeltagere
Redskaber	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Antal, størrelse, form ▪ Hjælpemiddel – fx bælte el. plade ▪ Forhindring
Rum	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dimensioner ▪ Lavt, dybt, form ▪ Rumafgrænsning – fx banetove el. den lave halvdel
Tid	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aktivitetens varighed ▪ Hastighed - hurtigt/langsomt ▪ Interval
Aktion	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Varmegiver ▪ Ny retning ▪ Relation
Sikkerhed	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sikkerhed ▪ Hensyntagen
Oplagte variationsmuligheder	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Forandre en eller flere faktorer i aktiviteten – fx tilføj eller fjern et redskab

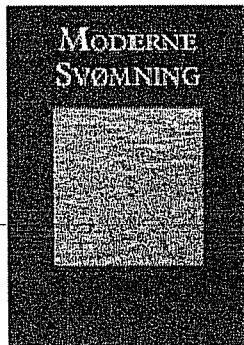
- ... Udfyld skemaet i tilfældig rækkefølge
- ... Dog bør fokus defineres – og oftest som den første faktor
- ... Uden fokus er der intet egentligt mål med aktiviteten
- ... Afprøv forskellige fremgangsmåder til at skabe og variere aktiviteter
- ... Aktiviteten kan udvikles efterhånden – ikke alt behøver være defineret på forhånd
- ... Udnyt de tilstedeværende muligheder
- ... I undervisningssituationen skal du være parat til at justere eller skifte aktivitet
- ... Vær impulsiv af og til – lyt til deltagerne ideer
- ... Afprøv nye ideer og forsøg at udvikle eller tilpasse dem til dine deltagere

Aktivitetsskema

Aktivetsnummer	
Aktivetsnavn	
Aktivetsbeskrivelse	
Fokus	
Deltagere	
Redskaber	
Rum	
Tid	
Aktion	
Sikkerhed	
Oplagte variationsmuligheder	

Referencer:

Dansk Svømmeunion, Moderne Svømning, 2001/2005



Moderne Svømning, 2001/2005, kan købes hos
Dansk Svømmeunion, www.svoem.dk
Bogen er på 250 sider og rigt illustreret



Fornemmelse.dk
-til lands, til vands og til dans

Bernstorffsminde 1

5600 Faaborg

E-post: fornemmelse@fornemmelse.dk

Hjemmeside: www.fornemmelse.dk

René Thomsen & Thomas Christiansen

+45 6613 2104 +45 6591 7302

+45 2662 9841 +45 2040 7302

Fornemmelse.dk
-til lands, til vands og til dans

Forslag til undervisningsplan i svømning for gymnasieelever, 5x2 lektioner

1. undervisningsgang	2. undervisningsgang	3. undervisningsgang	4. undervisningsgang	5. undervisningsgang
<p>Introduktion til De fire grundlæggende færdigheder</p> <p>Eksemplicering af hver af de fire grundlæggende færdigheder med aktiviteter hvor deltagerne præsenteres for flest mulige dele af metoden - brug overskrifterne der beskriver delmetoderne til hver af metoderne</p> <p>Medtænk skiftende aktivitetsformer og brug af Aktivitetscirklen til variation af aktiviteterne</p>	<p>Aktiviteter med fokus på Elementskift & Vejrtækning</p> <p>Brug aktivitetseksemplerne 1-9 på de følgende sider</p> <p>Tilpas eventuelt aktiviteterne til målgruppen</p>	<p>Aktiviteter med fokus på Balance & Bevægelse</p> <p>Brug aktivitetseksemplerne 10-20 på de følgende sider</p> <p>Tilpas eventuelt aktiviteterne til målgruppen</p>	<p>Aktivitetsudvikling</p> <p>Arbejde med Aktivitetsformer og Aktivitetsudvikling</p> <p>Lav aktiviteter hvor der skiftes aktivitetsform undervejs</p> <p>Arbejde med at ændre aktivitetens fokus ved hjælp af Aktivitetscirklen</p>	<p>Aktivitetsudvikling</p> <p>Arbejde med Aktivitetsformer og Aktivitetsudvikling</p> <p>Lav aktiviteter hvor der skiftes aktivitetsform undervejs</p> <p>Arbejde med at ændre aktivitetens fokus ved hjælp af Aktivitetscirklen</p> <p>Pædagogiske overvejelser: Inddrag deltagerne i udvikling af aktiviteterne</p> <p>Bevidstgøre Aktivitetsformer og -udvikling overfor deltagerne - og at det også er til brug i andre (idræts)sammenhænge</p>
<p>Medtænk skiftende aktivitetsformer og brug af Aktivitetscirklen til variation af aktiviteterne</p>	<p>Pædagogiske overvejelser: Ved aktiviteter med fokus på eksperiment giver differentieringen af undervisningen næsten sig selv</p>	<p>Pædagogiske overvejelser: Ved aktiviteter med fokus på eksperiment giver differentieringen af undervisningen næsten sig selv</p>	<p>Pædagogiske overvejelser: Inddrag deltagerne i udvikling af aktiviteterne</p> <p>Bevidstgøre Aktivitetsformer og -udvikling overfor deltagerne - og at det også er til brug i andre (idræts)sammenhænge</p>	<p>Pædagogiske overvejelser: Inddrag deltagerne i udvikling af aktiviteterne</p> <p>Bevidstgøre Aktivitetsformer og -udvikling overfor deltagerne - og at det også er til brug i andre (idræts)sammenhænge</p>

Aktivitetseksempler

Elementskift-aktiviteter

Aktivetsnummer	1
Aktivetsnavn	Fald lige ned! I vandet altså...
Aktivetsbeskrivelse	Deltagerne står på kanten. Det gælder om at komme i vandet på 10 forskellige måder. Sammen parvis. Den ene laver en anderledes måde at gå/falde i vandet på – den anden kopierer. Efter hvert elementskift byttes roller.
Fokus	Elementskift, Eksperiment
Deltagere	Parvis
Redskaber	-
Rum	Dybt vand
Tid	-
Aktion	-
Sikkerhed	Ved elementskift-aktiviteter nær kanten skal der altid holdes godt øje med deltagerne
Oplagte variationsmuligheder	Parvis hoppe i samtidigt, mens de holder fast i hinanden Deltagerne har to minutter til at komme i vandet på så mange måder som muligt. Deltagerne skal hoppe ud på et redskab og så i vandet

Aktivetsnummer	2
Aktivetsnavn	Oplevelsesland
Aktivetsbeskrivelse	Deltagerne skal bevæge sig fra kant til kant. Redskaberne passeres ved at kravle over eller gennem dem Deltagerne skal hele tiden vælge et nyt redskab og/eller en ny måde at passere redskaberne på Deltagerne skal sætte af fra bunden og på den måde "springe" over eller gennem et redskab
Fokus	Elementskift, Gentagelse
Deltagere	2-20
Redskaber	Store plader, bilslanger, bolde, elefantsnabler
Rum	Brystdybt til dybt vand
Tid	-
Aktion	-
Sikkerhed	-
Oplagte variationsmuligheder	Sammen parvis – holde hinanden i hånden Hvem passerer først fem redskaber? Deltagerne skal kravle op på et redskab og lave afsæt fra dette

Aktivetsnummer	3
Aktivetsnavn	Rulledomino
Aktivetsbeskrivelse	<p>Deltagerne tager opstilling på bassinkanten på en lang række. Deltagerne skal have front mod vandet og sidde på hug. Deltagerne ruller nu forlæns i vandet.</p> <p>Samme fremgangsmåde, men nu skal deltagerne lægge armene om ryggen på naboerne. Underviseren lader den ene ende starte, så de andre automatisk trækkes med i baljen.</p> <p>Som ovenfor i forskellige variationer; hoftebøjning, på hug med ryggen til bassinet og hoftebøjning med ryggen til bassinet.</p> <p>Deltagerne sidder ved kanten, med siden til vandet, således at alle sidder mellem benene på den bagved. Den bagerste ruller i vandet, mens han/hun stadig holder fat i den foran.</p>
Fokus	Elementskift, Gentagelse
Deltagere	2 – 20
Redskaber	-
Rum	Dybt vand
Tid	-
Aktion	-
Sikkerhed	Tag hensyn til de øvrige deltagere – undgå at give slip!
Oplagte variationsmuligheder	<p>Der rulles fra midten og udefter.</p> <p>Der laves en rytmisk bølge, så alle ryger i samtidig.</p> <p>Alle har lukkede øjne (også nede i vandet).</p> <p>Når alle er kommet i vandet, skal der stadig holdes fast i hinanden med benene. Derefter bruges armene til at padle over til den anden side, som en kålorm.</p>

Aktivetsnummer	4
Aktivetsnavn	Sæt af
Aktivetsbeskrivelse	To og to er sammen i vandet. Den ene skal sætte af fra den andens skuldre og forsøge at komme op af vandet.
Fokus	Elementskift, Gentagelse/Eksperiment
Deltagere	2
Redskaber	-
Rum	Dybt vand
Tid	-
Aktion	-
Sikkerhed	-
Oplagte variationsmuligheder	<p>Der sættes af i forskellige retninger i forhold til vandet (op/ned – i overfladen eller lignende)</p> <p>Når der er sat af, skal der laves en rotation</p> <p>Giv en "hestesko" til deltageren der skal kastes op af vandet</p> <p>Gå sammen tre eller fire og lad en sætte af på mange</p> <p>En person skal glide rundt i vandet og sætte af på så mange som muligt han/hun møder undervejs.</p>

Aktivetsnummer	5
Aktivetsnavn	Slå mig i kolbøtter
Aktivetsbeskrivelse	Tre og tre sammen. To skal holde en lang plade fra kanten og ud i vandet. Den sidste skal lave en kolbøtte ud i vandet på pladen og derefter skiftes med en af de andre. Der er to hold af 3 personer. Det gælder om at lave 6 kolbøtter så hurtigt som muligt.
Fokus	Elementskift. Konkurrence
Deltagere	3 + 3
Redskaber	2 lange plader
Rum	Dybt vand
Tid	Så hurtigt som muligt
Aktion	-
Sikkerhed	Pladen skal holdes godt ind til kanten sådan at den der ruller ikke ryger ind i kanten.
Oplagte variationsmuligheder	<p>Der skal glides ud i vandet i stedet (de andre sprøjter vand på pladen, mens de holder)</p> <p>Der kravles op af pladen og i land.</p> <p>Flere plader sættes sammen ved at nogen holder dem fast.</p> <p>Ude i vandet skal man kravle op på en kæmpeplade og lave nyt afsæt, før der må skiftes med en af dem der holder pladen ved kanten.</p>

Vejrtrækningsaktiviteter

Aktivetsnummer	6
Aktivetsnavn	Sæler i åndehuller – savner sælskab
Aktivetsbeskrivelse	<p>Deltagerne er sæler, der på deres rejse er kommet til Grønland. Her er vandet frosset til is. Sælerne skal dykke under isen og foretage indånding i åndehullerne (bilslangerne).</p> <p>I hvert åndehul må der kun være én sæl.</p> <p>”Sæler savner sælskab”</p> <p>Sælerne savner sælskab og forsøger derfor at få kontakt til en anden sæl, som der kan byttes åndehul med. Sæler kan som bekendt ikke snakke, så kontakten til øvrige sæler skal foretages på anden vis – over eller under vandoverfladen</p>
<p>”Åndehullerne fryser”</p> <p>”Legesyge sæler”</p>	<p>Temperaturen falder, så åndehullerne bliver dækket af et tyndt lag is. Sælerne skal derfor, når de er under et åndehul, foretage udånding før åndehullet kan benyttes.</p> <p>Sælerne bliver legesyge og kommer derfor kun op i et åndehul for at foretage en hurtig indånding og fortsætte til et nyt åndehul.</p> <p>Sælerne udånder (”dør”) og driver ind til land.</p>
Fokus	Vejrtrækning, Vejrholdning-Udånding-Indånding, Gentagelse
Deltagere	Et hold – deltagerne er enkeltvis
Redskaber	En bilslange, eller en elefantsnabel sat sammen til en ring med en samlemuffe, for hver deltager.
Rum	Brystdybt eller dybt vand, 10x10 m.
Tid	Varighed 5-10 min.
Aktion	Åndehullerne glider fra hinanden, så deltagerne skal foretage mere bevægelse, når der dykkes.
Sikkerhed	Vejrholdning kan være forbundet med fare. Undgå derfor vejrholdning i længere tid af gangen.
Oplagte variationsmuligheder	<p>Aktiviteten kan flyttes til den dybe halvdel, hvis sværhedsgraden skal øges, og til lavere vand hvis sværhedsgraden skal sænkes.</p> <p>Undervejs i aktiviteten fjernes et åndehul, så der er et åndehul mindre end antallet af deltagere. Herfter fortsættes som stoledans, hvor den sæl der ikke får et åndehul ”dør”.</p> <p>Deltagerne er sammen parvis som siamesiske sæler.</p> <p>Sælerne skal fange en fisk (tøjklemmer på bunden), før de må returnere til et åndehul. Fiskene sættes fast i badetøjet.</p>

Et pædagogisk kneb til brug i undervisningen

Lungerne fungerer på samme måde som bolde. Jo mere luft der er i boldene, jo sværere er det at trykke dem under vandoverfladen. Fyldes lungerne med luft flyder kroppen lettere, hvorimod kroppen synker, når lungerne tømmes for luft.

Lad deltagerne eksperimentere med betydningen af hvor meget luft der er i henholdsvis bolde og i deres lunger.

Aktivitetsnummer	7
Aktivitetsnavn	Frit fald
Aktivitetsbeskrivelse	<p>Deltagerne skal ligge i vandoverfladen og foretage udånding, til de når bunden. Underviseren opfordrer deltagerne til at indtage en ny stilling hver gang, fx liggende på maven, på ryggen eller stående lodret.</p> <p>"Tandemfald"</p> <p>Deltagerne går sammen parvis, skal holde fast i hinanden og lave frit fald sammen. Først når begge deltagere ligger fladt på bunden, må de atter søge mod vandoverfladen.</p> <p>Den ene deltager foretager en dyb indånding før den anden deltager presser denne ned til bunden. Deltageren ved bunden skal nu foretage udånding, men kun til deltageren ligger stille mellem bund og overflade.</p>
Fokus	Vejrtrækning, Udånding, Eksperiment
Deltagere	Start enkeltvis, herefter parvis og sluttelig hele holdet sammen.
Redskaber	-
Rum	Brystdybt til 4 meter dybt vand
Tid	3-15 min.
Aktion	-
Sikkerhed	Bliv ej liggende på bassinbunden for længe.
Oplagte variationsmuligheder	<p>"Formationsfald"; Alle deltagere foretager frit fald sammen.</p> <p>Aktivitetens fokus ændres til balance ved at deltagerne under udånding skal holde bestemte stillinger i vandet.</p> <p>Hvem kan komme hurtigst til bunden? Herved ændres aktivitetsformen til konkurrence.</p>

Aktivetsnummer	8
Aktivetsnavn	Spise bobler
Aktivetsbeskrivelse	Deltagerne skal parvis sætte sig på bassinbunden. Den ene skal sende en stor bobbel afsted mod vandoverfladen. Den anden deltager skal forsøge at nå at spise boblen før den når vandoverfladen. Herefter byttes roller. Deltagerne sender flere bobler aften af gangen.
"Røgsignaler"	Deltagerne skal sende "røgringe" afsted fra bunden.
Fokus	Vejrtrækning, Udånding, Gentagelse
Deltagere	Parvis, byt roller
Redskaber	-
Rum	Brystdybt til 4 meter dybt vand
Tid	Under vandet i intervaller af 10-30 sek.
Aktion	-
Sikkerhed	Foretag evt. trykudligning på dybt vand
Oplagte variationsmuligheder	Send bobler afsted med nogle sekunders mellemrum. Hvor mange bobler kan den anden deltager nå at spise? Deltagerne skal samarbejde om at sende flotte "røgsignaler".

Aktivetsnummer	9
Aktivetsnavn	I oprørt vand
Aktivetsbeskrivelse	Den ene deltager skal svømme rundt om den anden deltager, som står på bassinbunden. Deltageren der står på bunden skal tilsprøjte den svømmende deltager ved hjælp af en svømmeplade.
Fokus	Vejrtrækning, Rytmisk, Gentagelse
Deltagere	Parvis
Redskaber	En svømmeplade
Rum	Brystdybt vand
Tid	-
Aktion	-
Sikkerhed	Stop tilplaskningen hvis deltageren giver signal hertil
Oplagte variationsmuligheder	Hele holdet skal lave en bølgekanal, som en deltager skal svømme gennem. Hele holdet står på bassinkanten og hælder vand i hovedet på den svømmende deltager.

Balanceaktiviteter

Aktivitetsnummer	10
Aktivitetsnavn	Elefanter og træstammer
Aktivitetsbeskrivelse	<p>To deltagere sammen. En elefant, en træstamme. Skift jævnligt roller:</p> <p>Elefanterne trækker og skubber rundt med træstammerne på forskellige måder, både med fatning i krop, arme og ben. Træstammen kan være lang (arme oppe) eller kort (arme nede).</p> <p>“Kanten-Elefanten”</p> <p>En lang træstamme (arme oppe) placeres med roden (benene) forest mellem bassinvæggen (kanten) og elefanten. Elefanten skubber træstammen ind mod kanten (forskellige måder, ryg/mave/side) – og kanten støder træstammen tilbage til elefanten (ved afsæt på væggen).</p> <p>“Træstammerul”</p> <p>Elefanterne roterer træstammerne om længdeakse, så stammen ruller rundt (spinder), og om navleakse (sagittalakse). Prøv evt. om tværaksen (kræver nok dybt vand eller en meget stærk elefant – eller at træstammen gøres kort og knækkes på midten!).</p>
Fokus	Statisk balance, Glidning, Eksperiment
Deltagere	Parvis
Redskaber	
Rum	90 cm. til dybt vand ved bassinvæg
Tid	Skift
Aktion	Prøv at lukke øjnene i de forskellige aktiviteter
Sikkerhed	Pas på hinanden, sørg for at træstammen ikke sluger vand/kan få luft
Oplagte variationsmuligheder	<p>Træstamme-elefant-ræs med træstammerne på slæb (konkurrence)</p> <p>Elefant gennem junglen: Elefanten skal transporteres over/under/gennem forskellige forhindringer (diverse redskaber i overfladen og på bunden) på forskellige måder. Måske hjælper flere elefanter hinanden, mens deres træstammer flyder/glider rundt? Hvilken elefant kan hurtigst transportere træstammen gennem junglen? (konkurrence).</p> <p>Elefanten skubber træstammen afsted foran sig (glidning).</p> <p>Træstammen får grene (arme/ben), som kan bevæges. Hermed kan fx svømmes crawl/ryg med fokus på rotation og balance (bevægelse, gentagelse). Elefanten kan gå med den svømmende træstamme, så der ingen/lidt modstand er, eller arbejde i mod, så der er meget modstand. Elefanten kan lave pludselige retningskift i rotationen (mave-ryg) – den dygtige svømmer kan dermed arbejde med samtidig rotation af hofter og skulder med henblik på crawl og rygcrawl (gentagelse)</p> <p>Flere elefanter stabler deres træstammer i lag (vejrtrækning) eller ligger dem ved siden af hinanden. Hvis ansigtet nedad (vejrtrækning).</p>

Aktivitetsnummer	11
Aktivitetsnavn	Basketspillere & Bolde
Aktivitetsbeskrivelse	<p>Forlængelse af træstammerul ovenfor...stadig parvis sammen. Elefanten bliver nu vandbasketspiller og træstammen bliver til en bold. Skift stadig rolle jævnlige.</p> <p>Basket spillerne ruller bolden rundt i mange retninger i/under overfladen. Bolden slippes så den spinder. Bolden sendes afsted under vandet.</p> <p>Vandbasketspillere dribler med bolden ved at trykke den mod bunden og laden den komme selv til overfladen. Send bolden mod bunden i forskellige positioner.</p>
Fokus	Statisk balance, Glidning, Eksperiment
Deltagere	Parvis
Redskaber	
Rum	90 cm
Tid	
Aktion	Bolden kan lukke øjnene i de forskellige aktiviteter
Sikkerhed	Sørg for at "bolden" ikke rammer hårdt mod bunden. Sørg for, at bolden kan få luft!
Oplagte variationsmuligheder	<p>Flere basketspillere går sammen og spiller med én bold (nogle bolde bliver til basketspillere). Afleveringer med bold under, i og måske over vandoverfladen (elementsift).</p> <p>Menneskeboldspil</p> <p>Deltagerne opdeles i to grupper som spiller med én bold (en deltager er på skift bold). Der scores ved at smide bolden i en hulla-hop-ring.</p> <p>"Boldene" skal sætte af fra bunden</p>

Aktivitetsnummer	12
Aktivitetsnavn	Balanceskontakt
Aktivitetsbeskrivelse	<p>To deltagere sammen frit i vandet (uden at røre bassinbund).</p> <p>Skab fysisk kontakt med hinanden, fx med fødderne, og flyt så kontaktfladen til andre kropsdele. Kontakten må på intet tidspunkt slippes!</p>
Fokus	Dynamisk balance, Eksperiment
Deltagere	Parvis
Redskaber	
Rum	Mindst 90 cm
Tid	
Aktion	
Sikkerhed	
Oplagte variationsmuligheder	<p>Parret søger mod et andet par, og der byttes makker – stadig med berøring.</p> <p>Parret begynder at danse "rock'n'roll" under vandet. Spil musik!</p>

Aktivitetsnummer	13
Aktivitetsnavn	Undervandsbalance
Aktivitetsbeskrivelse	<p>Deltagerne enkeltvis</p> <p>Dyk ned på bunden og indtag forskellige kroppspositioner. Hold positionen og glid mod overfladen uden at bevæge dig (statisk balance).</p> <p>Samme aktivitet, men nu laves korrigerende bevægelser med krop og kropsdele, så den indtagne position på bunden kan holdes – på bunden og på vejen op til vandoverfladen (dynamisk balance).</p> <p>Dykke og slippe en dykkering oppe i vandoverfladen. Dykkeringen gribes på forskellige måder med forskellige kropsdele i forskellige kroppspositioner. Dykkeringen transporteres i til vandoverfladen i gribepositionen, uden at den falder af.</p>
Fokus	Statisk og dynamisk balance, Eksperiment
Deltagere	Enkeltvis
Redskaber	Dykkering, Bundbuer (østehøvle)
Rum	Mindst 90 cm, helst mere
Tid	
Aktion	Lav et par kæmpehop ind i mellem, så du ikke kommer til at fryse. Prøv også med lukkede øjne.
Sikkerhed	
Oplagte variationsmuligheder	<p>Svøm en tur under vandet mens dykkeringen ligger på det sted på kroppen, hvor den blev grebet – undgå at ringen falder af.</p> <p>Få en makker til at slippe dykkeringen i vandoverfladen.</p>

Aktivitetsnummer	14
Aktivitetsnavn	Jeg går med hunden gennem byen
Aktivitetsbeskrivelse	<p>Den ene deltager er hundeejer, den anden er hund. Hunden skal flyde i vandoverfladen og tage fat i hundesnoren (en elefantsnabel). Hundeejeren går tur med hunden ved at trække hunden rundet i snoren.</p> <p>Hundeejeren udfordrer hunden ved pludseligt at skifte retning, rotere hunden om længdeaksen eller løbe med hunden.</p> <p>Byt roller.</p>
Fokus	Statisk balance, Gentagelse
Deltagere	Parvis
Redskaber	En elefantsnabel til hvert par.
Rum	-
Tid	I skiftende tempi – halvvejs byttes roller
Aktion	-
Sikkerhed	Sørg for at hunden får luft
Oplagte variationsmuligheder	<p>Som hest og kusk</p> <p>Gennemføre en bestemt bane</p>

Aktivitetsnummer	15
Aktivitetsnavn	VæltePeter på bold
Aktivitetsbeskrivelse	<p>Hver deltager sidder på en bold, en svømmeplade eller en elefantsnabel. Vælt rundt og slå kolbøtter i alle mulige retninger. Vend hele tiden tilbage til positionen "hovedet opad".</p> <p>Find en modstander og forsøg at vælte denne omkuld.</p> <p>Når en modstander er væltet omkuld skal de to kombatanter skifte redskab.</p> <p>Holdvis efter hvilket redskab deltageren har, dvs. plader sammen med plader, snabler-sammen-med-snabler-øsv.</p> <p>På samme måde, men nu skal deltagerne stå på deres redskab.</p>
Fokus	Dynamisk balance, Eksperiment → konkurrence
Deltagere	Enkeltvis, parvis
Redskaber	Bolde, elefantsnabler og svømmeplader.
Rum	Mindst 90 cm. el. dybere vand.
Tid	
Aktion	
Sikkerhed	Pas på hinanden
Oplagte variationsmuligheder	Rundt på forhindringsbane, hvor der skal dykkes under og manøvreres gennem (snævre) forhindringer (fx pladetunnel, bilslanger, bæltetang).

Bevægelsesaktiviteter

Aktivitetsnummer	16
Aktivitetsnavn	Cykelturen
Aktivitetsbeskrivelse	Deltagerne tager deres cykel (elefantsnabel) og cykler lidt rundt. Cyklen forvandles til en sofacykel, hvorfor deltagerne læner sig bagover og bevæger sig baglæns. Cyklen forvandles til en racercykel, så deltagerne læner sig forover og forsøger at drøne hurtigt afsted. Deltagerne finder sammen parvis og kører på tandem.
Fokus	Bevægelse - fremdrift, Gentagelse
Deltagere	1-20
Redskaber	En elefantsnabel til hver deltager
Rum	Dybt vand
Tid	-
Aktion	-
Sikkerhed	-
Oplagte variationsmuligheder	Når deltagerne sidder på deres cykler, skal de på signal fra underviseren rotere en omgang om en af kroppens tre akser. Seksdagesløb

Aktivitetsnummer	17
Aktivitetsnavn	Sofasvømning
Aktivitetsbeskrivelse	Deltagerne flyder på ryggen i vandoverfladen og skaber fra denne stilling fremdrift i retning af fødderne.
Fokus	Bevægelse, fremdrift vha. skodde- og fejebevægelser, Gentagelse
Deltagere	1-20
Redskaber	Tøjklemmer
Rum	-
Tid	-
Aktion	Hent en klemme på bunden, som placeres på maven.
Sikkerhed	-
Oplagte variationsmuligheder	Roter en halv omgang om længdeaksen hver gang en anden deltager passerer. Sammenbøjet.

Aktivitetsnummer	18
Aktivitetsnavn	Grillkylling
Aktivitetsbeskrivelse	Deltagerne skal skabe samtidig fremdrift og rotation om længdeaksen
Fokus	Bevægelse – rotation og fremdrift, Eksperiment
Deltagere	1-20
Redskaber	-
Rum	-
Tid	-
Aktion	-
Sikkerhed	Tag hensyn til øvrige deltagere, pas på ikke at støde hovederne sammen.
Oplagte variationsmuligheder	Grillkylling om et grillspyd (elefantsnabel), brug evt. armene til at holde spyddet og skab fremdrift med benene.
	Fremdrift efterfulgt af rotation om en af kroppens øvrige akser.

Aktivitetsnummer	19
Aktivitetsnavn	Hulahop-sving
Aktivitetsbeskrivelse	Deltagerne skal ligge udstrakt på siden i vandet og lave hulahopbevægelser med hoften. Hvem kan rotere flest gange på ti sekunder?
Fokus	Bevægelse, rotation, Eksperiment → Konkurrence
Deltagere	1-20
Redskaber	-
Rum	90 cm. eller dybere
Tid	
Aktion	
Sikkerhed	Deltagerne kan blive rundtossede
Oplagte variationsmuligheder	Kan det lade sig gøre at skifte rotationsretning?

Aktivitetsnummer	20
Aktivitetsnavn	Tivoli
Aktivitetsbeskrivelse	<p>Samtlige deltagere danner én stor kreds (liggende pariserhjul) i vandet.</p> <p>Hjulet begynder at dreje ved at "tivoligæsterne" (svømmerne) bevæger sig i den ene retning.</p> <p>Der svømmes på forskellige måder, styret af underviseren (gentagelse). Hjulet begynder at rejse sig mod højkant, hvilket betyder, at gæsterne i den ene side af hjulet skal så højt op i vandet som muligt – i den anden side så langt ned mod bunden som muligt.</p> <p>Hjulet kommer tilbage til vandret og bliver til en karrusel. Vognene på karrusellen begynder at rotere om forskellige akser → gæsterne laver forlæns og baglæns kolbøtter mens der svømmes rundt. Kolbøtter som bølge. Flere kolbøttebølger igangsættes samtidig.</p> <p>Deltagerne opdeles i to grupper – den ene gruppe er stadig tivoligæster, den anden bliver til dyr eller biler på karrusellen. Gæsterne prøver forskellige dyr og biler. Skift rolle efter lidt tid.</p>
Fokus	Bevægelse (fremdrift og rotation), Gentagelse → Eksperiment
Deltagere	Alle
Redskaber	
Rum	½ bassin, dybt vand
Tid	
Aktion	
Sikkerhed	Sørg for at "dyr/biler" kan få luft i karrusellen!
Oplagte variationsmuligheder	<p>Karrusellen kan blive endnu vildere ved at dykke og ved at rotere på diverse måder undervejs efter egen lyst (eksperiment)</p> <p>Karrusellen/pariserhjulet kan køre begge veje, hurtigt/langsomt (tid)</p> <p>Deltagerne ridder på forskellige redskaber i stedet for hinanden. Eller begge dele. (eksperiment)</p>
Radiobiler og Zoologisk Have	<p>Karrusellens biler (dyr) river sig løs og drøner frit rundt i tivoli. Bilerne mødes ved radiobilerne. Se aktivitet nr. 66 s. 151 i »Moderne Svømning«.</p> <p>Dyrene stikker af til Zoologisk have, der ligger i nærheden...</p>

Blandede aktiviteter

Aktivitetsnummer	21
Aktivitetsnavn	Elementskiftvejtrækningsbalancebevægelseskædesvømning
Aktivitetsbeskrivelse	Samtlige deltagere sidder tæt i en kæde efter hinanden med siden helt ude ved bassinkanten. Benene lægges om personen foran og der fastholdes med armene. Kæden begynder at vugge fra side til side på tælling 3-2-1-nu, hvor der rulles samlet i baljen. Benene fastholdes om personen foran når alle kommer i vandet. Kæden bevæger sig samlet til modsatte kant uden at skille ad. Alle hjælper hinanden op på kanten.
Fokus	De fire grundlæggende færdigheder, Eksperiment
Deltagere	Alle
Redskaber	
Rum	Dybt vand, start ved bassinkant
Tid	
Aktion	
Sikkerhed	
Oplagte variationsmuligheder	En bestemt måde at bevæge sig på i vandet (bevægelse, gentagelse). Mindre grupper fra start eller når hele kæden kommer i vandet. Parvis i vandet. Med diverse redskaber...fra start eller i vandet...

Fra landbold til vandbold

Det er kun fantasien, der sætter grænser for, hvilke boldspil, som du kender fra land, der kan spilles i vand. Fodbold, basket, volley, badminton, golf, kroket, rundbold, ultimate og mange flere.

Du skal blot tilpasse og justere til de rammer og de svømmere, du har på dit hold, samt overveje hvilke kvaliteter de enkelte spil har i forhold til den eller de grundlæggende færdigheder samt den aktivitetsform, du ønsker at have fokus på!

Lars Kirkegaard har skrevet en artikel herom. Den står i det kompendium, som Idræt i Odense bruger i undervisningen i vandaktivitet/svømning. Det er et glimrende materiale med mange gode idéer og indgangsvinkler til vandaktivitet. Der er dog også begrænsninger, men det opvejes rigeligt med »Moderne Svømning« ved hånden. Store dele af indholdet er rettet mod idrætsstuderende, men mange andre kan få stort udbytte heraf. Kompendiet kan købes for kr. 176,- i Boghandelen på Syddansk Universitet, Campusvej i Odense. Se www.sdu.dk eller ring på tlf. 65 50 10 00.

*Materiale til undervisningen i vandaktivitet, Hold A, B og C. 1.-2. semester.
v/ Lars Kirkegaard og Kurt Lüders, IOB/SDU*

Aktivitetsnummer	22
Aktivitetsnavn	Vippestunts og vandmænd
Aktivitetsbeskrivelse	Deltagerne starter med at glide hen over en kæmpeplade, der ligger på 1 meter vippen. Der kan glides på knæene, på enden eller på maven. Underviseren hælder konstant vand på pladen, enten med en vandslange eller med en spand.
Fokus	Varierende – startende med Elementskift – startende med Eksperiment
Deltagere	Et hold
Redskaber	Kæmpeplade, bundbuer, dykkeringe, rullemåtte, hulahopringe, bæltetang
Rum	Dybt vand
Tid	-
Aktion	Der skal være vand på pladen. Pladen skal ligge ud over kanten på vippen. Kun en deltager på pladen af gangen. Deltagerne må IKKE stå på pladen.
Sikkerhed	-
Oplagte variationsmuligheder Fokus: Elementskift er gennemgående i hele udviklingen	- Smil til fotografen. Deltagerne glider på siden med hovedet lænet på armen og smiler stort, mens de glider i. - Flyvende ørn. Deltagerne glider på maven uden at røre med fødder og arme.
Fokus: Vejrtrækning/ Bevægelse	- Dykkende fisk. Deltageren glider ud ad vippen, dykker og svømmer nogle meter. - Søpapegøjer snapper fisk. Deltagerne glider ud på vippen. Idet søpapegøjen rammer vandet dykkes ned til bunden. På bunden samles en fisk (en dykkering) op med næbet, og den bringes til overfladen.
Fokus: Vejrtrækning/ Bevægelse /Balance	- Deltagerne smider nu dykkeringen hen ad vippen. Derefter glider deltageren efter den og forsøger at nå den, inden den rammer bunden. - Sæler på job. Deltagerne skal idet de rammer vandet dykke mod den lave halvdel af bassinet. Undervejs trækkes vejret i åndehuller (bilslanger). Sælerne skal nu dykke ned gennem en bane af bundbuer, bæltetang og lignende havmiljø. - Når sælerne er gledet ud i vandet, skal de gennem en tunnel lavet af hulahopringe og en rullemåtte.
Fokus: Konkurrence	- Deltagerne skiftes til at glide ud med ti sekunders mellemrum. Idet vandet rammes, skal de dykke 5 meter frem til en svømmeplade, som de bliver under indtil næste deltager kommer og afløser. - Idet deltagerne er kommet i vandet, skal de svømme hen til et udspændt banetorv og trække sig ind til kanten under det. Sæt et korkbælte fast på banetorvet til at markere stop før kanten. - Hvem laver den største plasker, når vandet rammes?