

Fin som oppvarmingslek:

Du Har kastet mange forskjellige ting ut i vannet og forteller at det er noen som har hatt badefest der dagen før, men glemte å rydde etter seg eller noe sånt.

Del gruppen i to eller tre, og alle henter en ting om gangen tilbake til gruppen sin.

På slutten kan dere evt telle hvem som har hentet flest leker.

Dette er en litt kaoslek, men alle kan hente det de tør å hente. Noe er nærmere kanten, noe er litt lengre ut i vann, og du kan evt ha noe under vann.

Stiv heks er morsomt for de som tør å dykke under, men tror blir litt for tidlig til 2007barn.

Man kan evt finne noe annet å gjøre for å bli fri... F eks. Svømme rundt en person som ble tatt. Man kan evt ligge å flyte på ryggen når man har blitt tatt. Hvis de tør det.

TogAmbulanseleken: alle hengr seg inntil kanten, beina skal ikke være nær bunnen. Når du roper:grønnt lys, kan alle begynne å flytte seg videre, mens de fortsatt henger i kanten (prøv å ha noen trygge barn først i rekken).

Når du roper rødt, må toget stoppe.

Når du roper gult lys, skal alle stoppe og sparke hard med beina i vannet og sprute mest mulig.

Når du roper blått lys, stopper alle for ambulanse/brannbil/politibil, som kjører forbi: og roper baaa over vannet og bu under vann (blåse)

Du kan se an om de tør å henge i kanten helt til det dype eller ikke...da er det bare å snu tilbake og kjøre toget litt tilbake igjen.

Fisken i det røde hav- hvilken farge må du ha, for å komme over, selv om fisken sover, sier alle Da sier fisken, som står i midten, en farge. De som har fargen får svømme over, uten at de kan bli tatt. De andre må svømme over og prøve å unngå å bli tatt. Blir man tatt står man i midten og hjelper til i neste runde.

Jeg pleier å leke den med at de kan velge fargen på den ene siden, og en oppgave på den andre side. F.eks hoppe...det kan alle, de som ikke vil, må forte seg og løpe/svømme over uten å bli tatt.

Hoppe sa gåsen, danse sa reven, så hopper, så danser vi, så setter vi oss på huk: en to tre! Så gjør man det man sier og dykker ned på tre....de som ikke vil, kan ha munn under vann, eller hake, osv... Man kan gjøre det også som konkurranse for å holde lengst pust. Men pass på at ingen overdriver her ;-)

Fint å bruke som øvelser:

Blåse bordtennisballer videre / evt stafett/ blåse den til hverandre... Fint å lære å puste ut oppå og under vann

Finne mange flyteplater og la dem prøve å sitte på de / stå på de/ dytte dem under... De skjønner fort at man kan gjøre mye rart, men de vil ikke ned ... Hjelper dem å bli trygg til å bruke dem.

Trygge barn kan prøve å se under vann, evt rope ord til hverandre under vann... Vis feks 2 fingre, rop hallo under vann

Bruke rockeringer til å svømme gjennom, halvveis over/under vann og helt under vann for de trygge. Man kan senke rockeringer mer og mer, til den nesten er helt under vann

Lære å flyte: prøve å skyte rakketter fra kanten: strekk kroppen helt ut og skyt deg bort fra kanten... Her kan foreldrene godt holde under dem først....og "bære"dem gjennom vannet først. Dette burde de prøve uten armringer, for å ha riktig flytefølelse og kjenne hvor tyngdepunktet dems ligger. Etter

hvert bare dra i hendene dems. Og til slutt at de kan skyte rakket selv...evt med egg eller flyteplate (uten foreldrene). De kan skyte seg mot foreldrene som er i vannet, den tar imot barnet.

Flyteblomst: alle står i ring og annenhvert barn legger seg på ryggen, med bein rettet mot midten...de andre holder dem, mens de har god kontakt med beina på bunn. Her kan man bruke foreldrene som holder barna opp, mens de lager en flyteblomst.

Hoppe i vann fra kanten: sittende, evt mot sånn pølse/voksen/alene med ringer/alene uten ringer Etterhvert på huk og så stående. Lær barna å komme seg tilbake til kanten! Viktig ift livredningstriks. De skal kunne prøve å redde seg selv etterhvert! Korteste vei mot kanten.

Stupe i vann, for de som tør. Lage rakett fra kanten, sittende - med hjelp fra n voksen. Pass på riktig holdning, hodet skal etterhvert komme først i vannet/ rett etter hendene som pil Sitte på et kne, lag en pil med strake armer over hodet som er imellom hendene. Strekk det beinet du sitter på ut, mens hendene går ned mot vannet. Med hjelp av en voksen, skal kroppen "snus oppned". Legg evt arm foran hoftene dems, så de må "over" armen til den som hjelper.

Ellers så er det lek og lek og nok en gang lek som er viktig for å bli vant til et vannmiljø :-)
Sprute på seg selv/ foreldre/ sparke med bein når de henger seg på flyteplate, som motorbåt/ leke hest på disse pølsene/ osv... :-)

sånn....tror det burde holde for tre ganger vanntilvenning.
Det finnes så mye mer, men dere kan sjekke ferdighetsnivået først... Er de trygge kan man bygge videre på stupingen og dykkingen....evt litt mer svømmerettete øvelser.

Lykke til!

Liesbeth