

Träningsprogram – mellanbassängen

Vecka 37

Vad?	Tid	Kommentar
Uppvärmning på land – Jogga på led efter ledare	5 min	Barnen joggar på led efter ledaren och härmar ledarens rörelser. Till exempel: <ul style="list-style-type: none">• Sträcka sig långt efter "äpplen"• Böja ner och plocka bär• Hoppa över stockar• Fösa undan buskar med armarna
Kull	10 min	Barnen räddar varandra genom att t.ex. <ul style="list-style-type: none">• Flyta på rygg och barn simmar under• Flyta 10 sekunder innan man kan bli räddad• Flyta 5 sekunder med annat barn som håller i handen
Bröstbentag	10 min	Barnen håller händerna på lämplig kant och tränar på bröstbentag. För de som kan bra så kan de träna på att simma fram och tillbaka tvärs över bassängen
Hopp från kanten	5 min	Barnen hoppar på olika sätt från kanten, en och en på led. T.ex. <ul style="list-style-type: none">• Stjärna• Köttbulle• Ljus• Superhjalte
Bröstarmtag	10 min	Barnen tränar på bröstarmtag. Först stående i ring i vattnet och gör armtag i luften som ledaren gör, sen träna tvärs över bassängen, går att använda dolme vid behov. <ul style="list-style-type: none">• Skjut ifrån från väggen med armarna framför huvudet och ta sen ett armtag och glid• Simma bara armtag med dolme Tänk på: Små armtag! Benen kan bara hänga med.
Lek: Hur mycket är klockan herr haj	10 min	En person står i mitten och är haj, övriga ropar från ena sidan "Hur mycket är klockan herr haj". Hajen svarar: "X antal Y". T.ex.: <ul style="list-style-type: none">• 10 myrsteg• 3 delfinhopp• 4 bröstsimtag• 2 elefantkliv Om hajen svarar "Lunchdags!" så springer alla tillbaka till starten med hajen jagande efter.
Avslutning	10 min	Fritt hopp från trampolin/kant i stora. Uppmuntra alla att våga prova från startpall eller trampolin. Tack och adjö kl. 17, föräldrarna tar över ansvar.