



# FAABERG IDRETTSLAG

## - IDRETTSSKOLEN -



### AKTIVITETER I BASSENG

Det er fullt mulig å ha ren frileik i bassenget. Hvis ungene får bruke det utstyret som er tilgjengelig er de som regel flinke til å aktivisere seg selv, og aktivitetene er som regel "fornuftige" – de har en trenings-/ vanntilvenningseffekt.

Som instruktør må man påse at alle holder seg i aktivitet, og evt. aktivisere de som er passive. Man må også passe på at leken ikke går for langt for de mest aktive. Under står det nevnt noen eksempler på leker som fint kan benyttes i basseng for å få litt andre aktiviteter inn i badinga.



#### Epler og pærer:

Ungene grupperes i en eller flere ringer avhengig av antall. Alle synger: "epler og pærer de vokser på trærne, når de blir modne så faller de ned, 1-2-3". Et av målene er at ungene dukker under når vi kommer til tallet 3 i teksten.

#### Fisken i garnet:

Alle deltakerne stiller opp i en ring og holder hverandre i hendene. En person er i midten, og hans oppgave er å komme seg ut av sirkelen. Skjer ved at han enten må dykke eller svømme over.

#### Slangen:

Grappa deles inn i 2 lag. Hvert lag stiller opp på hver sin rekke i en slangeform ved å ta livtak rundt personen foran. Førstemann i slangen på lag A skal forsøke å berøre sistemann i slangen hos lag B, samtidig som førstemann i rekken hos lag B skal prøve seg på sistemann i rekka hos lag A.

#### Haien og oppdrettslaksen:

Deltakerne stiller seg opp i en ring som en laksemære. På utsiden står det en hai, og inne i ringen befinner det seg en oppdrettslaks. Haien skal forsøke å få tak i laksen, mens de andre deltakerne skal forsøke å forhindre dette. Laksen kan være utenfor nettet.

Haien kommer, hauk og due, stiv heks, katt og mus, rekkesisten, parsisten (to og to holder sammen med håndfatning og gir fra seg sisten til neste par), sisten med frisoner (fri under vann eller ved å dukke opp i røkkeringer). Forklaring på lekene står lengre opp i instruksjonsboka.

Vannpolo, 5-treksregelen, vannbasket ("tilnærmet" basketkurv på hver ende av bassenget), holde feltet rent, ballsisten. De fleste andre ball-leker egner seg også i vann. Beskrivelse av ballekene står under eget kapittel.

#### Dykke/ pusteøvelser:

- Krype gjennom en rockering som strå på høykant i bassenget. Ringen senkes gradvis lenger og lenger ned i vannet.
- Holde rockeringen vannrett – den andre skal dukke opp i ringen.
- Leke båt; en holder den andre rundt livet og er motor, den andre er båt og blåser ned i vannet.



# FAABERG IDRETTSLAG

## - IDRETTSSKOLEN -



- En holder fram fingrene, den andre dukker og teller, ser og kjenner.
- Hilse på hverandre under vannet.
- Dykk mellom beina på hverandre
- Pumpa; en går ned når den andre går opp, blåse. Kan være 2 og 2, eller 4 og 4.
- Den ene finner stortåa til den andre.
- Ta opp gjenstander fra bunnen.

### Framdrift/ flyteøvelser:

- Flyte mens en holder seg fast i kanten, trappa e.l. - En går og den andre henger etter med feste rundt livet, strake armer og haka ned i vannet.
- Flyte med plate - flyte på ryggen med plata under hodet
- Hoppe framover i vannet.
- Prøve å gli gjennom en rockering / gjennom beina på en annen (evt. voksen).
- Sparke fra ved kanten og prøv gli et stykke i vannet (eventuelt mot et mål i vannet, som en gjenstand eller partner).

### Kilder:

<http://www.gymtroll.no/wp-content/uploads/2013/12/Ovelsesutvalg-for-bruk-i-barneidrettskoler.pdf>