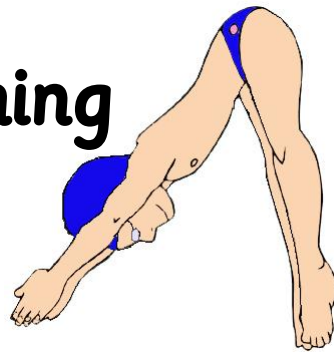


# Ferdighetsprøve i svømming

## 1. - 4.klasse



### **Øvelse 1 – vanntilvenning**

Eleven står på grunt vann (omtrent til navlen) og skal kunne sprute vann i ansiktet sitt 5 ganger eller øse vann over hodet 5 ganger.

### **Øvelse 2 – under vann og rytmisk pusting**

Eleven står på grunt vann (omtrent til brystet) og trekker pusten, bøyer knærne og dupper seg helt under vann, puster (bobler) ut luft gjennom nese og munn, kommer opp og trekker pust, dupper seg ned igjen og gjentar øvelsen fem-ti ganger.

### **Øvelse 3 – hopp og dykk**

Eleven skal kunne kombinere det å hoppe fra bassengkant/brygge – synke/dykke ned i ett – orientere seg under vann – hente 2 gjenstander til overflaten. Alt gjennomføres i ett. Gjenstandene bør ligge minst en halv meter fra hverandre.

### **Øvelse 4 – flyt og roter**

Eleven skal kunne flyte på magen og dreie over på ryggen for å flyte og puste kontrollert i minst 15 sekunder på hver side.

### **Øvelse 5 - gli og fremdrift**

Eleven skal kunne kombinere aktivitetene hoppe – flyte opp og puste – deretter senke seg ned under vann og sparke i fra veggen som en pil (linjeholdning) og gli minst 5 meter på magen under vann uten arm- og beinbevegelser – gli mot overflaten - puste - gjøre krålbeinspark med armene strukket frem og ansiktet ned i vannet i 4-5 meter - dreie over på ryggen – gjøre ryggbeinspark med armene langs siden eller over hodet i 4-5 meter.

### **Øvelse 6 – fremdrift**

Eleven skal kunne hoppe/stupe uti på dypt vann – svømme 12,5 meter på magen – skifte retning – svømme 2–3 meter mot startstedet – stoppe – flyte i 30 sekunder (på magen, rull over, flyt på ryggen) – svømme på ryggen tilbake til utgangspunktet og ta seg opp på land. Alt gjennomføres i ett.

### **Øvelse 7 - svømmedyktig**

Eleven skal kunne falle uti på dypt vann, svømme 100 m på magen, og underveis dykke ned og hente en gjenstand med hendene, stoppe og hvile i 3 minutter (imens flyte på magen, orientere seg, rulle over, flyte på rygg), så svømme 100 m på rygg og ta seg opp på land.