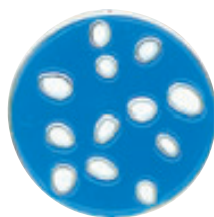


## KRAV:

■ Alle øvelser skal gjentas på 5 treningsøkter. Hver enkelt øvelse bør gjentas med flere repetisjoner.

■ For merket «Boblen» kan alle øvelser utføres ved hjelp av assistanse. For merkene «Bølgen», «Spruten» og «Sjöstjerna» er det krav om egenmestring til et gitt antall øvelser.

■ Øvelsene kan utføres ved hjelp av assistanse fra instruktør eller ved hjelp av flytemidler. Det er ønskelig at utøverne klarer de fleste øvelsene på egen hånd.



**BOBLEN**

Hvert merke krever at et bestemt antall øvelser utføres. Du velger selv fritt hvilke blant øvelsene nedenfor:

1. Holde/henge i kanten.
2. Plaske med hendene i vannet.
3. Vaske seg i ansiktet, mens man står/flyter i vannet.
4. Trekke seg langs med kanten ved hjelp av armene, min. 10 m.
5. Trene på flytestilling på magen.
6. Trene på flytestilling på ryggen.
7. Gå i «tog» - annenhver instruktør og utøver.
8. Se etter gjenstander som ligger på bunn (helst hodet under vann). Hva ser du?
9. Blåse en bordtennisball over bassenget, min. 10 m.



**BØLGEN**

10. Dytte en ball over til motsatt side, mens man går eller svømmer, min. 10 m.
11. Hoppe opp og ned på bunnen sammen med instruktør (eller annen utøver), min. 10 sek.
12. Ligge på magen/ryggen, sparke med bena over til motsatt side, min. 10 m.
13. Ligge på magen/ryggen, padle med armene over til motsatte side, min. 10 m.
14. Instruktøren holder i kanten. Utøver dykker/går inn under instruktørens armer og ut igjen.
15. Utøver dykker inn og ut av rokkering som ligger på vannflaten.

Velg fritt blant de 29 øvelsene  
det antall som kreves for det merket  
som skal tas.

	Tot. ant. øvelser	Øvelser u/hjelp
Boblen	10	0
Bølgen	15	4
Spruten	20	8
Sjøstjerna	25	15

## FERDIGHETS- MERKER

for alle hvor bruk av  
assistanse er tillatt



### SPRUTEN

16. Rotasjon langs lengdeaksen fra mage til rygg og rygg til mage.
17. Rotasjon langs tverraksen fra mage til rygg og rygg til mage.
18. Ligg på ryggen. Hold/heng i kanten, sprut med bena.
19. Ligg på magen. Hold/heng i kanten, sprut med bena.
20. Gå på bunnen eller sykle/trå vannet til motsatt side, min. 10 m.
21. Hinke på høyre ben, min. 10 sek.
22. Hinke på venstre ben, min. 10 sek.
23. Heng på slep etter et ben-sparkbrett, flytegjensstand eller instruktør.



### SJØSTJERNA

24. Klatre ned i og ut av bassenget med hjelp.
25. Klatre ned i og ut av bassenget med ingen eller lite hjelp.
26. Flytestilling på ryggen. Padle med armene.
27. Hente opp en gjenstand fra bunnen (min. dybde 90 cm).
28. Sitte på kanten, hoppe ned til instruktør.
29. Stå på kanten, hoppe ned til instruktør.

