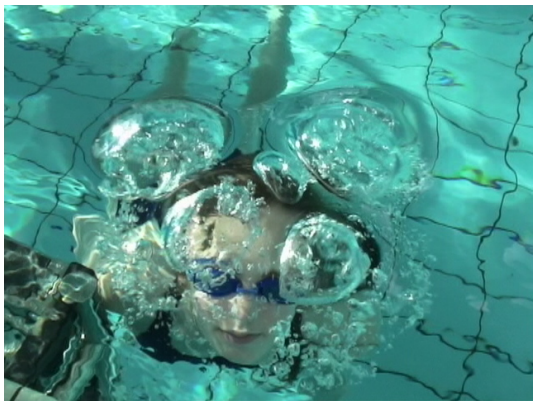

Hvordan unngå å havne i rutinefella?

Roar A. Olsen[1] & Bjørnar Schau[2]
[1] NSF Vill i Vann kurslærer
[1,2] Vill i Vann trener Fet Svømmeklubb

Økta gjennomføres i sin helhet i basseng
Fredag 30.august, Skjetten svømmehall
14.30-15.45

Gjennomføring

- Møt ferdig dusja på kanten senest kl. 14.25
- Ta med håndkle, og gjerne en t-skjorte, inn i hallen
- Starter med kort info om økta
- Ønsker så mange som mulig med i vannet – både mer gøy og lærerikt for dere
- Vi tar spørsmål, kommentarer og innspill fortløpende

Idébank – ikke eksempel på en vanlig kursøkt!
I løpet av økta spenner vi ut et sett med øvelser som er tenkt som variasjonsøvelser som du kan ta med deg inn i planlegginga av en vanlig kurs-/treningsøkt. En god økt er som alltid godt planlagt på forhånd, og økter med mer variasjon, lek og nye elementer krever *mer* planlegging enn vanlig. En god økt krever også at du er klar i tide på kanten med alt utstyret du har tenkt til å bruke. Godt planlagte økter kan likevel fungere dårlig, det skjer oss alle, men om du har som regel at du alltid evaluerer økta sammen med deltagerne så lærer du av det som ikke fungerte, justerer og prøver igjen!

Formatet på økta er slik at den er et *dårlig* forbilde på en del områder – vi rekker ikke lære navn, det blir få konkrete, personlige tilbakemeldinger til den enkelte og tempo vil være i overkant høyt uten at man får tid til å utforske øvelsene skikkelig.

I tillegg til å presentere en gode del øvelser skal vi prøve å få demonstrert hvordan man relativt enkelt kan individualisere øvelsene og gi den enkelte valg i hva man gjør eller hvordan man gjør en øvelse, uten å bruke så mye tid på å "snakke". Viser også litt hvordan baning kan brukes til å gi korte, ikke-verbale tilbakemeldinger uten å "forstyrre" aktiviteten noe særlig.

Jeg vi lære mer om variasjon, lek og progresjon!
Norges Svømmeforbund har et helt eget kurs med fokus på mye av det vi gikk igjennom denne fredagen. "Konseptet" heter "Vill i Vann", og du kan lese mer om det her:
https://svomming.no/forbundet/bredde-folkehelse/vill-i-vann-2/

Kl.14.40-14.55
(del i 4 smågrupper)
på langs likt (dvs like dypt for alle), på tvers individualisering (dvs dypere for de ytterst)
løpe på bunn forlengs
løpe på bunn baklengs
løpe på bunn med kneløft (over vann)
hinke med kne over vann, vri 90 grader hver 5m
hinke med fast kryss arm/bein bak ry, fri arm i pil, vri 90 grader hver 5m
(finn på en ny måte å bevege seg på i vann som du ikke har prøvd før)

holde hender i ring, "hoppe sa gåsa"
holde hender i ring, blåse bobler
holde hender i ring, racerbåt lyder (med munn, så med nesa)
flyte i ring, holde hender, sjøstjerne (hoder mot senter)
flyte i ring, holde hender sjøstjerne/pil, cr bein inn mot senter

(slå sammen 2 smågrupper slik at det blir to store smågrupper)
vannvirvel + snu
vannvirvel + legge seg ned i ball, sjøstjerne eller pil på "kommando"

flyte på ryggen i ubåt, holde hender (bein mot senter)
flyte på ryggen i ubåt, ry bein

Alle på rekke, synge lavt "bjørnen sover", inn mot kanten, avslutte med stort brøl, løpe utover igjen

Kl.14.55-15.10
(4 smågrupper)
cr bein i pil (vise "baning" uten verbal tilbakemelding)
supermann (vise baning forfra og siden)
supermann liten hai
supermann stor hai
supermann vinkende hai
supermann periskop hai
supermann samba hai

(2 og 2 sammen)
duo supermann stor hai klapp foran, mage mot mage
duo supermann stor hai klapp bak, rygg mot rygg
(roterende duo-lenke cr bein (prøv fler enn 2, hvor mange?))

vise supermann posisjon med hode i pustestilling, prate sammen, demonstrere at det er en flytestilling (fungere spesielt godt for voksne), prøve to og to sammen
(velger man å vise pustestillingen på denne måten er det svært viktig å presisere at dette er en stilling man er "innom" i løpet av en hel, jevn bevegelse. Man skal altså ikke øve på å ligge i denne stilling annet enn å demonstrere at man skal "innom" denne stilling som en del av pustetaket i crawl. Hovedpoenget er at hele det ene kinnet ligger i vannet, toppen av hode peker rett fremover, og man ser ut til siden. Kan man prate, kan man puste!)

Kl.15.10-15.25
(4 smågrupper)
cr bein hele gruppa med stor plate
cr bein hele gruppa med stor plate, en oppå
cr bein hele gruppa, en og en krabber over, forlengs rulle uti, under plate

stå på stor plate
forlengs rulle stor plate
diagonalløft på store plate
hoppe opp, forlengs rulle stor plate

2 og 2 smågrupper sammen:
2 rekker med store plater: en rekke krabber, andre hopper opp + forlengs rulle
bruke plater eller annet til å gjøre den store plate mer stabil, flere oppå? stå på hodet, klovnen, henda?

ballspill ("vannpolo") med bevegelige mål (små plater oppe på store plater)
legge til forskjellige regler som en arm over vann, et kne over vann. De forskjellige spillerne kan også få forskjellige "regler" å forholde seg til.

Kl.15.25-15.40
(4 smågrupper)
vise og bane sculling, "tommel opp, tommel ned, på skrå"
(om man mestrer det: late som om man fører en bordtennisball frem og tilbake under vann)
standard ryggscull
standard ryggscull, tub, rotere 180 grader, fortsette beina først
standard magescull rotere 180 grader, fortsette beina først
inn seilbåt, scull, ut seilbåt, tub, 180 grader, inn seilbåt scull
tub med rotasjon 360 grader med ballettben

baklengs cr
baklengs ry
baklengs br bein

(forflytning mot dypet)
høyre side (arm+bein) cr, venstre side (arm+bein) br
en diagonal cr, andre br

(på dypet)
blekksprut (under vann)
løpe på bunn sculle bak på ryggen

(hvis vi rekker: lenke sammen flere svømmere, for eksempel 4 hvor en man svømme cr med høyre arm, en med venstre arm, en cr bein med høyre bein, en cr bein med venstre bein. Kan lages mange varianter med forskjellige sv.arter, og forskjellige former for "lenker")