

Øvelsens navn:

Svømning med bolde

Kategori:

Svømmehalslege

Antal deltagere:

Ingen begrænsning

Sejlerens niveau (Dansk Sejlunions diplomsejlerskole):

Alle

Ressourcer:

- Bolde
- Plader
- Svømmebælter
- Evt. "Pull-bouys"

Formål:

- Svømning
- Balancetræning
- Kondition
- Sjøv

Mål:

- Skabe selvtillid
- Gøre sejleren tryk ved vand

Øvelsens gennemførelse:

- Kan sejleren svømmende skubbe bolden en banelængde med hovedet, benene, maven, nakken eller knæet?
- Kan sejleren svømme en banelængde med bolden mellem knæene eller fødderne?
- Kan sejleren svømme en banelængde med bolden mellem knæene eller fødderne uden bolden kommer op til overfladen?
- Kan sejleren svømme "lodret" med bolden mellem knæene eller fødderne uden at tippe rundt?
- Kan sejleren "stå på hænder" ovenpå bolden nede på bunden?