

# Sköldpaddan

Förkunskaper	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bubbla</li><li>• Doppa hela huvudet, Hoppa från bassängkanten</li><li>• Flyta på Mage</li><li>• Glida på mage med huvudet under vattnet (I vad vi kallar pilen)</li></ul>
Mål	<ul style="list-style-type: none"><li>• 5-10m crawl</li><li>• 5m ryggsim</li><li>• Flyta på ryggen och rotera över till magen med ansiktet i vattnet utan att sätta ner fötterna</li></ul>
Hur når vi dit?	<p>Genom olika övningar som Sunesim och Håkan-Bråkansim lär vi barnen armtagen till crawl och ryggsim.</p> <p>Vi tränar även andningen på crawl genom att köra stålmannen och andas åt sidan.</p> <p>Vi övar även crawl och ryggsim med platta för att få till armtag och bensparkar samt andningen innan vi går över att köra utan platta.</p> <p>Vi kör även mycket flyt övningar så barnen lär sig flyta på rygg själva.</p>
Märken	<p>Sköldpaddan</p> <p>Bläckfisken</p> 