



Övningar/Lekar

Här kommer ett urval av olika övningar och lekar som kan användas för stora och små. Alltifrån hur du går i vattnet, olika vattenvaneövningar, gruppövningar till hur man tar sig upp ur vattnet.

Fyll gärna på här med dina egna övningar och lekar.

Övningar för att gå i:

- Gå ner via trappa med stöd.
- Gå ned för trappa utan stöd.
- Gå i via stege, baklänges. Vuxen tar emot.
- Gå i via stege framlänges. Vuxen tar emot.
- Gå i som tåg. Tänk på att vuxen bör finnas sist i ledet.
- Gå i med flytredskap.
- Gå ifrån trappa, stege eller kant genom att hålla i flytredskap. Ansiktet mot vattnet. Lägg dig på mage och flyt.
- Gå i tillsammans. Alla går långsamt, vadar utan att hålla i någon. Gå så långt som möjligt gärna till axlarna är under vatten.
- Gå i från kant. Sitt på kanten, vrid kroppen åt sidan och sätt händerna på kanten, glid ner genom att böja armbågarna tills du når vattenytan till axlarna.
- Gå i genom hopp. Hoppa från brygga eller bassängkant. Först med vuxens stöd.
- Gå i från kant med ansiktet mot vattnet. Sitt på kanten. Glid i med ansiktet mot vattnet med stöd av händerna på kanten. Ryggen kommer att följa bassängkanten i lodrät riktning.
- Gå i som olika djur. Hur gör en elefant eller apa då de går i?

