

Træner til træner

Sjov med eventyr og røverhistorier

Find flere træner tips på dgi.dk

Historiefortælling, dramatisering og leg skærper intensiteten og gør almindelig svømmeundervisning sjov for de mindste

Skab et univers omkring en fortælling, for eksempel en jungletur, en månelanding eller scener og figurer fra et kendt eventyr. Det gør træningen spændende og intens, børnene lever sig ind i historierne, og pludselig har de svømmet en masse baner. Her får du et par eksempler:

Harry Potter på tur med Hogwarts Ekspresen:

Damptoget sætter i gang og suser afsted – i praksis ved at svømmerne har en plade i hænderne og svømmer crawlben.

Efter togturen skal de måske flyve en tur på et "kosteskaft" i form af en aquaorm.

Det er vigtigt at blive i historieuniverset, så når vi er færdige med at flyve, er det kostene, der skal tilbage i skabet og ikke aquaorme, der skal lægges på bassinkanten.

Rip, Rap og Rup besøger bedstemor:

I Andeby skal Rip, Rap og Rup på besøg hos bedstemor And, og de kører afsted på deres finurlige superknallert, som Georg Gearløs har bygget. Knallerten

skal sparkes og holdes i gang – ikke med ét, men med begge ben. Til start og fart skal svømmerne bruge brystsvømmingsbenspark. De skal også se sig godt for i trafikken, og det gør de ved at kigge ned under vandet og op igen, så svømmerne får indøvet den rigtige bevægelse i vandet.

Bryg selv videre. God fantasi og fornøjelse.

Du kan lære mere om dramatisering på kurset Spash 'n Fun i Rødning den 17. november ■