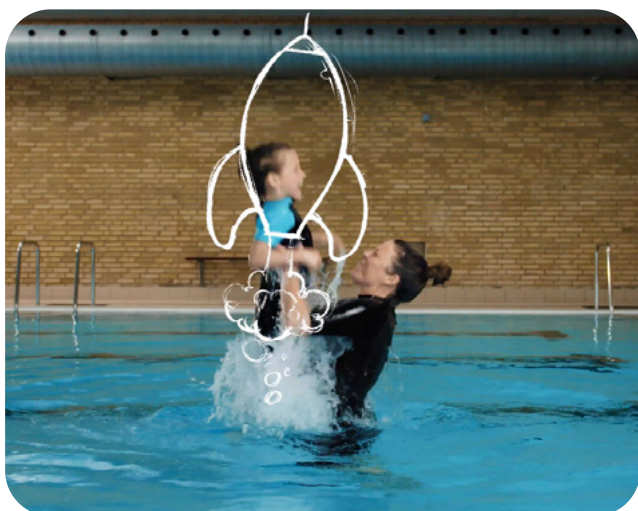


Vandtilvænning 5-8 år

Børn bliver venner med vand, når de oplever på egen krop, at det både er sikkert og sjovt at bade. Med disse øvelser kan du og børn fra ca. 5 år gøre livredning til en leg ved at træne balance, vejrtrækning og bevægelse både over og under

vand. Kan I mon både slå kolbøtter og lave 8-taller? I kan se alle øvelser på respektforvand.dk, men I kan også bare prøve jer frem. Det er sjovt at blive ven med vand! God fornøjelse!



Vandraketten

Her leger vi med overgangen fra luft til vand, så barnet bliver tryk ved at skifte element. Løft og kast barnet op i luften.



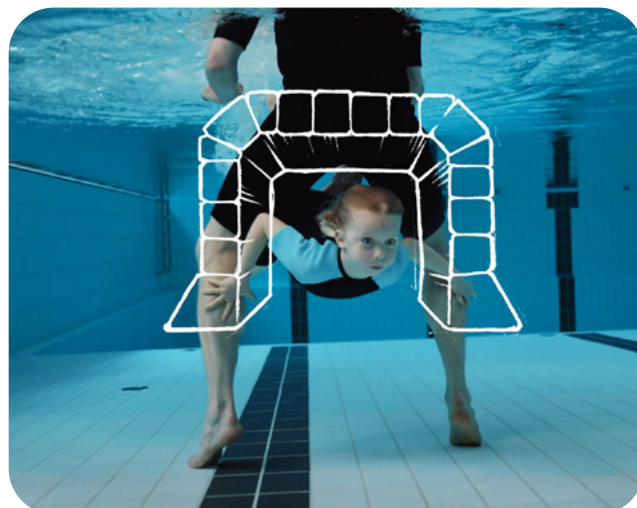
Tangloppen

Her bliver barnet fortrolig med at springe i vandet og finde balancen, og den voksne er hele tiden tæt på. Lad barnet stå på dine skuldre og spring ud i det!



Kolbøtten

Det er sjovt at slå kolbøtter. Og det træner barnets bevægelse og balance i vandet. Du kan hjælpe barnet rundt med en hånd i ryggen og ved at være tæt på.



Tunnelen

Her lærer barnet at bevæge sig under vandet. Lad barnet dykke gennem dine ben.

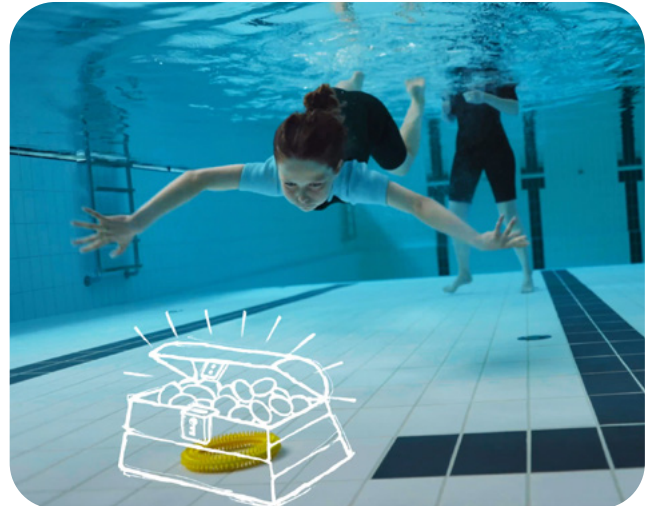
Vandtilvænning 5-8 år

fortsat



8-tallet

Se om I kan svømme i 8-taller. Det træner bevægelsen og evnen til at holde vejret under vand. Du må gerne hjælpe barnet rundt. Løft benet lidt, hvis det gør ruten nemmere for barnet.



Skattejægeren

Hent en skat på bunden – det kan fx være en ring. Når barnet kan kontrollere sin vejrtrækning og er tryk ved at være under vand, bliver det lettere at lære at svømme.