

Mål barnet lærer i løpet av kurset

Vann tilvenning 1:

- Se under vann
- Dykke
- Orienter seg under vann ved å hente synke-leker
- Hoppe fra kanten uten voksehjelp
- Flyte i sjøstjerne

Vann tilvenning 2:

- Flyte i pil på magen og ryggen i 15sek
- Pil med crawlbeinspark på magen og ryggen
- Ligge i pil på magen – dreie til ryggen
- Hoppe fra kanten – flyte i pil på magen – crawlbeinspark
- Hoppe fra kanten – pil med crawlbeinspark – dreie til ryggen

Vann tilvenning 3:

- Supermann på mage – oppbyggende crawl
- Supermann på rygg – oppbyggende rygg svømming
- Crawl armtak
- Crawl svømming 12,5m
- Rygg svømming 12,5m
- Stupe sittende eller fra knærne på dypt vann
- Stupe – svømme 12,m crawl deretter 12,5m rygg svømming