

Treningsprogram for opptaksprøvene til Politihøgskolen

Undervannssvømming, Dykk og 100m Svømming

Bjørn Harald Olstad

Oktober 2015, 3. utgave

Oppdatert versjon fra

Bjørn Harald Olstad 2012, 2. utgave

Per-Ludvik Kjendlie og Kristian Thorsvald 2006, 1. utgave



1 Svømming: Undervannssvømming

For å mestre undervannssvømmingstesten må du kunne ha hodet under vann, øynene åpne og holde pusten med munnen igjen i ca. 10-15 sekunder. Mestrer du dette bør undervannssvømmingstesten gå bra, hvis ikke bør du starte tidlig med å trene på øvelsene og tipsene under.

Gjennomføring av Undervannssvømmingstesten

Søkeren starter med bena på bunnen og ryggkontakt med veggen. Kroppen senkes deretter ned i vannet og det tillates at bena settes mot veggen for å oppnå et fraspark (fraskyv). Deretter følger undervannssvømming over 12 meter på 1,5 meters dybde. Under svømmingen skal søkeren plukke opp to dykkeringer som er plassert med 4-6 meters avstand. Ring 1 og 2 skal hentes i ett og samme dykk og uten at kroppen bryter overflaten.

Bruk av svømmebriller eller neseclippe er ikke tillatt under øvelsen.

Antall tillatte forsøk: 2 (to)

Vurdering: Bestått/ikke bestått

Tips for gjennomføringen av Undervannssvømmingstesten

Undervannssvømmingen starter fra veggen med et fraspark. Kroppen senkes da ned i vannet og det anbefales å sparke litt nedover for å spare pust. Samtidig er det også viktig å sparke ifra med en god linjeholdning (se side 6) som reduserer motstanden din og gjør at du kan bevare hastigheten fra frasparket mye lengre. Har du et veldig godt fraspark og linjeholdning så kan du komme deg igjennom med minimal undervannssvømming.

Når du har dykket ned er det lurt å observere i rett retning henimot dykkeringene, evt. å føle seg fram langs bunnen. Grip den første ringen når kontakt er oppnådd og fortsett videre til den andre ringen og gjør det samme. Her kan du benytte enten bryst-, crawl-, butterfly- eller saksebenspark, og evt. kombinere med bryst armtak og [bryst undervannsarmtak](#). Du er da i besittelse av to ringer og kan søke direkte til overflaten.

Det er klokt å drille inn et mønster likt det som er beskrevet ovenfor.

Undervannssvømmingen skjer altså på 1,5 meters dybde. Dette gjør at det ikke er dypt nok til å skape et ubehagelig trykk på ørene, og dermed er det heller ikke nødvendig med utligning.

Undervannssvømming etter hyperventilering (mange dype inn/ut pust i rekkefølge) kan være farlig. Det bør ikke gjøres. Du vil ha nok luft i lungene om du puster normalt for så å fylle lungene opp med luft før du starter.

Det er ikke klokt å trene undervannssvømming alene. Ta sikkerheten på alvor.

Ferdigheter og øvelsesbank, se 2 Svømming: Dykk, da disse testene bygger på den samme ferdighetsprogresjonen.

2 Svømming: Dykk

For å mestre dykktesten må du kunne holde pusten med munnen lukket, ha hodet under vann, øynene åpne og kunne orientere deg, utligne trykk i ørene, holde pusten i ca. 10-15 sekunder og mestre en effektiv dykketeknikk. Mestrer du dette bør dykktesten gå bra, hvis ikke bør du starte tidlig med å trene på øvelsene og tipsene under.

Gjennomføring av Dykktesten

Søkeren starter i vannet ca. 1 meter fra kanten. På signal utføres dykk ned til 2,5 meter for å hente ring som bringes til overflaten.

Det tillates ikke at søkeren griper tak i stangen og trekker seg nedover.

Bruk av svømmebriller eller neseclupe er ikke tillatt under øvelsen.

Antall tillatte forsøk: 2 (to)

Vurdering: Bestått/ikke bestått

Husk å utligne overtrykk.

Tips for gjennomføringen av Dykktesten

Dykket starter fra vannoverflaten og du kan enten dykke med bena først eller hodet først. De fleste velger å dykke med hodet først da dette er enklere for å orientere seg og man kan da svømme ned til ringen. Ved å innarbeide en god dykketeknikk som gir stor hastighet og en god vertikal stilling på kroppen så vil det ikke være behov for å svømme mange tak for å få tak i ringen.

Dykket skjer altså på 2,5m dybde. Dette innebærer at noen kan oppleve å få smerter i ørene. Den sikreste måten å få åpnet overtrykket er å utligne. Den vanligste teknikken for å utligne er å holde for nesen og blåse ut (ikke hardt, men kontrollert). Denne teknikken fungerer ikke for alle så andre muligheter er å vrikke på kjeven, svelge eller å riste på hodet. Utligning kan gjøres i forkant av dykket og underveis på vei ned til ringen. Det er viktig å utligne før man kjenner smerter i ørene. Dette må hver enkelt selv regulere ut fra egne erfaringer, men det er bedre å utligne for ofte enn for lite til å begynne med. De fleste vil også merke at ved å trene på å utligne ved dykking så vil man ikke nødvendigvis måtte utligne så ofte og man kan også komme dypere før man behøver å utligne.

Når du har dykket ned fra overflaten er det lurt å observere i rett retning henimot dykkeringene for så å svømme ned til den. Mange velger å svømme bryst, men crawl-, sakse- eller butterflybenspark kan også fungere og man kan kombinere dette med bryst armtak. Grip deretter ringen og svøm til overflaten ved å benytte teknikkene over.

Dykking etter hyperventilering (mange dype inn/ut pust i rekkefølge) kan være farlig. Det bør ikke gjøres. Du vil ha nok luft i lungene om du puster normalt for så å fylle lungene opp med luft før du dykker.

Det er ikke klokt å trene svømming/dykking alene. Ta sikkerheten på alvor.

Ferdigheter og øvelsesbank

I moderne svømmeopplæring starter du først med vanntilvenning for deretter å lære ferdigheten dykk og bli komfortabel under vann. Hvis du sliter med disse ferdighetene så finner du mange gode progresjonsøvelser på Norges Svømmeskole sin kanal på [Youtube](#).

Vanntilvenning handler om å erfare og venne seg til vannets egenskaper og bli komfortabel med å få vann i ansikt og munn.

Link til 6 gode progresjonsøvelser for [Vanntilvenning](#).

1. *Ut på tur*. Beveg deg rundt i vannet og bli kjent med motstanden og hvordan vannet oppfører seg; gå, løp, hopp, hink, baklengs, forlengs, armene over vann, armene under vann, osv.
2. *Dusje*. Du har nettopp stått opp og vasker deg under armene, i ansiktet, håret, ørene og øynene. Deretter spruter du vann på deg selv, først litt, deretter mer og mer.

Dykking handler om å lære seg å holde pusten med munnen lukket, ha hodet under vann, øynene åpne og kunne orientere seg. Start treningen rundt hoftedypt vann for så å øke opp mot 1,5-2,5 meters dybde.

Link til 15 gode progresjonsøvelser for [Dykking](#).

1. *Bordtennisball*. Blås en bordtennisball over bassenget uten å være nær med hendene.
2. *Koke poteter/racerbåt*. Stå stille for deretter å gå rundt i vannet mens du blåser bobler i vannet som når potetene koker eller lyden fra en racerbåt.
3. *Hodet under vann*. Begynn med å puste godt inn for deretter å legge ansiktet ned i vannet. Du kan starte med å holde deg for nesen og ha øynene lukket. Deretter kan du forsøke å gå under vann med hele hodet. Etter hvert som du mestrer dette kan du forsøke det samme, men med øynene åpne og uten å holde for nesen. Unngå å tørke vekk vannet fra ansiktet eller gni deg i øynene etter øvelsen.
4. *Rytmsk pusting*. a) som øvelse 3, men forsøk å blåse ut luften med munn og nese før du kommer opp b) som øvelse 3, men forsøk å blåse ut – ta en pause – blåse ut mer luft før du kommer opp c) hodet under vann – blåse ut – opp – puste inn i et pust – under vann igjen å blåse ut, opp til 10 ganger etter hverandre.
5. *Dykkeøvelser på skulderdypt vann*. Sitte på baken, ligge på magen og på ryggen på bunnen.
6. *Hold pusten*. Ta hodet under vann og beveg deg minst mulig. Hold pusten så lenge du klarer og ta tiden. Gjør dette regelmessig over flere treninger og se om dykk-tiden din blir bedre.

Dykkegjensander. Bruk en eller flere gjenstander som synker (ringer eller andre leker). Legg disse først i nærheten av deg og så lengre og lengre unna. Husk først å puste godt inn, lukk munnen, dykk ned til bunnen og blås gjerne ut litt luft for deretter å åpne øynene og orientere deg om hvor gjenstandene ligger – svøm bort og ta de opp.

Etter å ha gjennomført ferdigheter og øvelsesbanken over så kan du fortsette med disse øvelsene.

Utligne trykket kan gjerne starte på land, deretter ved å bare holde hodet under vann og videre til å sette seg på bunnen ved grunt vann. Ved å forsøke teknikkene: å holde for nesen og blåse ut (ikke hardt, men kontrollert), evt. hvis den ikke fungerer, å vrikke på kjeven, svelge eller å riste på hodet så skal man selv på land og grunt vann kunne kjenne at det skjer noe i ørene. Sørg for at teknikken fungerer før du beveger deg ned på dypt vann.

Tilvenning, 2,5 meters dybde kan virke dypt og en fin teknikk for å bli kjent med ulike dybder og en god tilnærming er å klatre nedover på en stang i bassenget. Livredningsstenger finnes i de fleste svømmehaller. Målet er ikke at du skal ned til bunnen på første forsøk, men en tilnærming til å bli vant til å være under vann. Her har du hele tiden mulighet for å stoppe og utligne samtidig som du kan dra deg tilbake til overflaten eller svømme opp igjen når du føler behov for det. Etterhvert som du blir mer og mer komfortable kan du forsøke å klatre dypere og dypere.

Dykk teknikk handler om å effektivt kunne skape hastighet som hjelper deg ned til ringen. Start treningen rundt 1,5 meters dybde for så å øke gradvis. [Link til demonstrasjon og noen progresjonsøvelser for Dykk med hodet og bena først.](#)

Med hodet først

1. *Stå på hendene.* a) Forsøk å stå på hendene i hoftedypt vann. Det viktigste for en god dykkteknikk med hodet først er at kroppen blir så vertikal som mulig i det du dykker under. Dette vil føre til at du kan svømme rett ned (korteste vei) i stedet for å måtte svømme skrått hvis kroppen ikke blir helt vertikal. b) fra kanten – spark ifra kanten, gli ut, for deretter mens du fortsatt har fart forsøker å stå på hendene (f.eks. på den svarte streken), c) samme som b men få overslag, kom ned på bena, spark ifra og stå på hendene på nytt.
2. *Salto.* Ligg som en ball og vipp hodet nedover samtidig som bruker hendene slik at kroppen roterer frem og ned og du får bena over vann og kan dykke vertikalt.
3. *Horisontal på overflaten.* Ligg horisontalt på vannoverflaten. Legg haken på brystet, bøy i hoften samtidig som du trekker knærne mot deg slik at bena kommer over vann og du går vertikalt ned i vann. Her kan du også hjelpe til ved å bruke armene.
4. *Svøm, dykk med hodet først.* For å få med deg størst hastighet ned mot bunnen er det lurt å først svømme litt i overflaten. Da vil du kunne få med deg den horisontale hastigheten ned i dykket. Svøm først ett til to tak før du tar et stort armtak ned langs kroppen og samtidig legger haken på brystet og knekker i hoften, [Video](#). Det viktigste er at du bøyer deg 90 grader i hoften og får bena ut av vannet og at føttene peker rett opp i taket slik at du kan dykke strak og vertikal ned mot ringen. Hvis du trenger mer hastighet for å komme helt ned kan du svømme bryst eller bruke crawl- eller butterfly benspark.

Med bena først

Hvis du skal dykke med bena først så er du helt avhengig av å skape hastighet fra vannoverflaten og bevare denne hastigheten under vann ved å innta en god linjeholdning med strake og samlede ben. Så fort bena går fra hverandre når du er under vann så vil vannmotstanden straks stoppe fremdriften din ned mot 2,5 meters dybde.

1. *Bobbing 1.* Hopping på bunn og opp til overflaten med armene ned. Du skaper fremdrift ved å hoppe litt på skrå fremover. Prøv å dykke under vannflaten mellom hvert hopp. Gjør dette hele veien over. Desto dypere desto vanskeligere.
2. *Bobbing 2.* Hopping på bunn og opp til overflaten med armene over hodet i linjeholdning. Du skaper fremdrift ved å hoppe litt på skrå fremover. Prøv å dykke under vannflaten mellom hvert hopp. Gjør dette hele veien over. Desto dypere desto vanskeligere. Denne øvelsen trener på den posisjonen du ønsker å ha når du dykker med bena først.
3. *Skyve ned fra kanten.* Her holder du i kanten på dypt vann for så å skyve i fra slik at kroppen synker ned mot ønsket dybde.

4. *Hoppe fra kanten i bassenget.* Her står du på kanten nede i bassenget på dypt vann. Forsøk å hoppe ut med god linjeholdning for så å la deg synke ned mot ønsket dybde.
5. *Dykk fra vannoverflaten 1.* Stå vertikalt med hendene rundt vannoverflaten. Ta et brystbeinspark for å sparke kroppen så høyt ut av vannet som du klarer. Fall deretter ned mot bunnen i linjeholdning.
6. *Dykk fra vannoverflaten 2.* Stå vertikalt med armene under vann. Ta et brystbeinspark for å sparke kroppen så høyt ut av vannet som du klarer mens armene er strake ned langs kroppen. Fall deretter strak ned mot bunnen i linjeholdning og skyv armene over hodet når hele kroppen er under vann for å skape mer hastighet, [Video](#). Hvis dette ikke er nok for å komme ned til bunnen, prøv å skyve deg videre nedover med hendene/armene over hodet.

3 Svømming: 100m svømming

100 meter svømming blir ofte undervurdert og blir for mange søkere den største utfordringen. Kandidater stryker gang på gang fordi svømmeferdighetene er for dårlige. Derfor er det svært viktig at du tester deg selv på et tidlig tidspunkt for deretter å jobbe målrettet ut ifra ditt ståsted og hvilke ferdigheter du trenger å forbedre.

Er du en svømmer med lave ferdigheter må mye tid legges ned i bassenget. For noen vil trening 2 til 3 ganger pr uke gi gode resultater. For de som føler seg usikre vil det kanskje være fornuftig å oppsøke en svømmeskole og presentere sitt mål og ståsted. Da vil du kunne få den beste veiledning frem mot målet.

Gjennomføring av svømmetesten

100 meter svømming begynner med startstup eller hengende i bassengkanten. De første 75 meterne skal svømmes på brystet hvor det er valgfritt å benytte/veksle mellom bryst, crawl eller butterfly.

Svømmingen fortsetter direkte med 25 meter som skal svømmes på ryggen. Det skal da benyttes slyngbenspark (brystbenspark på ryggen). Armene kan i denne fasen være med på å skape framdrift, men skal hele tiden befinne seg under vannflaten. Ryggcrawl er ikke tillatt.

Ved vending kan det benyttes åpen vending eller salto vending.

Antall tillatte forsøk: 1 (ett)

Vurdering: Bestått/ikke bestått. Minstekrav er 2 minutter og 30 sekunder for menn og 2 minutter og 40 sekunder for kvinner.

Tips for gjennomføring av svømmetesten

- Start med stup land eller start fra vannkanten i bassenget. Stup fra land er mest hensiktsmessig da du her vil kunne få den høyeste hastigheten under hele 100 meteren. Du kommer også lengre og kan derfor svømme færre meter. Skyv godt fra med bena, strekk godt ut i kroppen (linjeholdning, se under) og ikke gå for dypt ned i vannet. Hvis du starter fra vannkanten sørg for et godt fraspark i veggen og strekk kroppen godt ut i linjeholdning før første arm- og benspark benyttes.



Linjeholdning på land og i vann. Armene skal være strake over hodet, ørene skal ikke synes,

håndflatene ligger over hverandre. Bena skal være strake med fiksert hoft og husk å strekke tærne som en ballerina og se rett ned i vannet.

- 100 meter inkluderer 3 vendinger i et 25 meters basseng. Gode vendinger gjør at du også her kan oppnå en høyere hastighet enn når du svømmer og spare krefter ved å utnytte glifasen. Pass derfor på å sparke ifra med begge bena, under vann (minst motstand), utnytt glifasen etter frasparket ved å innta en god linjeholdning.
- Disponer kreftene ved å svømme med en jevn frekvens. I perioden før testen bør du teste deg for å se hvordan du skal disponere kreftene dine.
- Velg tidlig hvilken svømmeteknikk du vil benytte slik at du kan trene spesifikt på denne.
- Benytt lange tak, utnytt oppdriften ved å holde hode og overkropp mest mulig i vannet og ha en jevn rytme på bensparkene.
- Forsøk å svømme så avslappet som mulig. Det handler ikke om å bruke mest mulig kraft, du beveger deg ofte mye raskere gjennom vannet hvis du lærer deg å svømme uanstrengt.

Valg av svømmeart

Crawl er den desidert raskeste svømmeteknikken, den gir minst motstand og man kan med trening svømme avslappet og den er ganske lett å lære. Du bør vurdere om dette er den teknikken du skal benytte ved opptaksprøven. Svøm 50 meter crawl så fort du kan på tid. Etter ca. 10 min pause svømmer du 50 meter bryst med maks fart. Ved å sammenligne tidene ser du hva som er mest hensiktsmessig.

Mange benytter crawl under testen fram til framdriften blir veldig dårlig for så i sluttfasen å benytte bryst. Dette er tillatt og kan være hensiktsmessig for mange.

På ryggen anbefales elementær ryggsvømming (se beskrivelse senere).

Test deg selv

Under forberedelsesfasen til opptaksprøven bør du løpende teste deg selv for å se hvordan du ligger an. Du bør veksle mellom å gjennomføre selve opptaksprøven (100 meter) på tid og deler av opptaksprøven. Du kan teste deg på 50 meter med startstup og 25 meter elementær ryggsvømming. Tiden på 25 meter elementær ryggsvømming er basert på at du svømmer i uthvilt tilstand og er derfor raskere enn hva du vil svømme på under selve testen (sliten etter 75 meter svømming på brystet). Tabellen under gir et anslag over prestasjonen din i forhold til å klare minstekravet for opptaksprøven.

50m på magen Menn / kvinner	25m på ryggen Menn / kvinner
1m 05s / 1m 10s	48s / 50s

Tren også på

Etter at du behersker vanntilvenning og dykking følger læringsprogresjonen med flyting, linjeholdning og gli, og til slutt fremdrift.

Flyte

Barn flyter lettere enn voksne. Personer med tung benbygning og mye muskler flyter dårligere enn personer med mer kroppsfett. Kan du flyte så kan du spare mye tid og krefter – bruk tid til å trene på å flyte. Fordelen ved å kunne flyte er at da bruker du kreftene dine på å komme deg fremover i

vannet. Ligger du dypt i vannet så svømmer du med mye større motstand enn om du klarer å ligge høyt i vannet.

Her kan du se 14 øvelser for å trene på å [flyte](#).

1. *Ball.* «Alle» kan ligge og flyte som en ball. Pust godt inn, krøll deg sammen ved at du legger haken på brystet, trekker bena oppunder deg og holder hendene rett under knærne.
2. *X, Y og I.* Her trener du på å flyte på magen og ryggen som en X (ben og armer fra hverandre), Y (bena fra hverandre og armene i linjeholdning og motsatt), og I (linjeholdning). Du kan bruke en partner til å holde bena dine slik at kan trene på å komme deg inn i riktig posisjon før bena synker.

Linjeholdning og gli

God linjeholdning ved fraspark og under svømmingen gjør at du kan spare mye krefter og komme deg lengre på hvert tak. I det du stuper uti eller sparker i fra veggen – pass på at du alltid har en god linjeholdning (se nederst på side 6). Frasparket er den fasen hvor du kan hvile i svømmingen – pass derfor på at du har en god linjeholdning uten å spenne hver muskel i kroppen – prøv å finne en avslappende stilling.

Her kan du se 16 øvelser for å trene på å [gli](#).

Tren gjerne linjeholdning stående og liggende på land. Det er enklere å utføre god linjeholdning i vannet hvis du først mestrer dette på land. Stå gjerne foran et speil så du kan se hvordan du ser ut. Sug magen inn, stram rompa og tilt bekkenet frem for å unngå svai i ryggen.

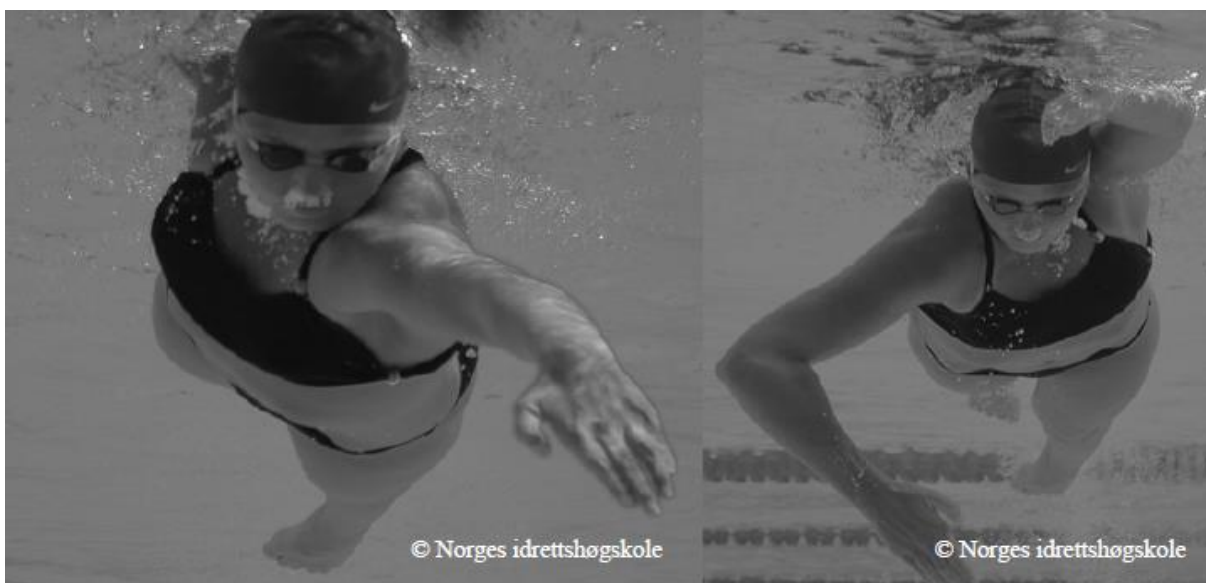
Testøvelse: Spark i fra veggen og se hvor langt du kan gli. Ved å trene på bedre flyteegenskaper og linjeholdning vil du enkelt kunne måle progresjon. Kommer du 2 meter lengre i hvert fraspark svømmer du 8 meter kortere i løpet av en 100 meter.

Teknikktips for crawl

- Beinspark: Nesten strake, men løse benspark. Bevegelse fra hofta. Unngå for mye bøy i knærne.
- Armtak: Lange tak. Isett med fingertuppene først. Høy albue under vann – godt grep om vannet.
- Kroppsposisjon: Linjeholdning, vannrett posisjon, hodet ned i vannet. Rotasjon om lengdeaksen.
- Pusting: Pust til siden med øret ned i vannet.



Flytestilling Crawl – hodet ned.



Crawl sett forfra under vann. Legg merke til isett med fingertuppene først. Legg også merke til høy albue for maksimal fremdrift. Hodet i vannet. Rotasjon fra side til side om lengdeaksen.

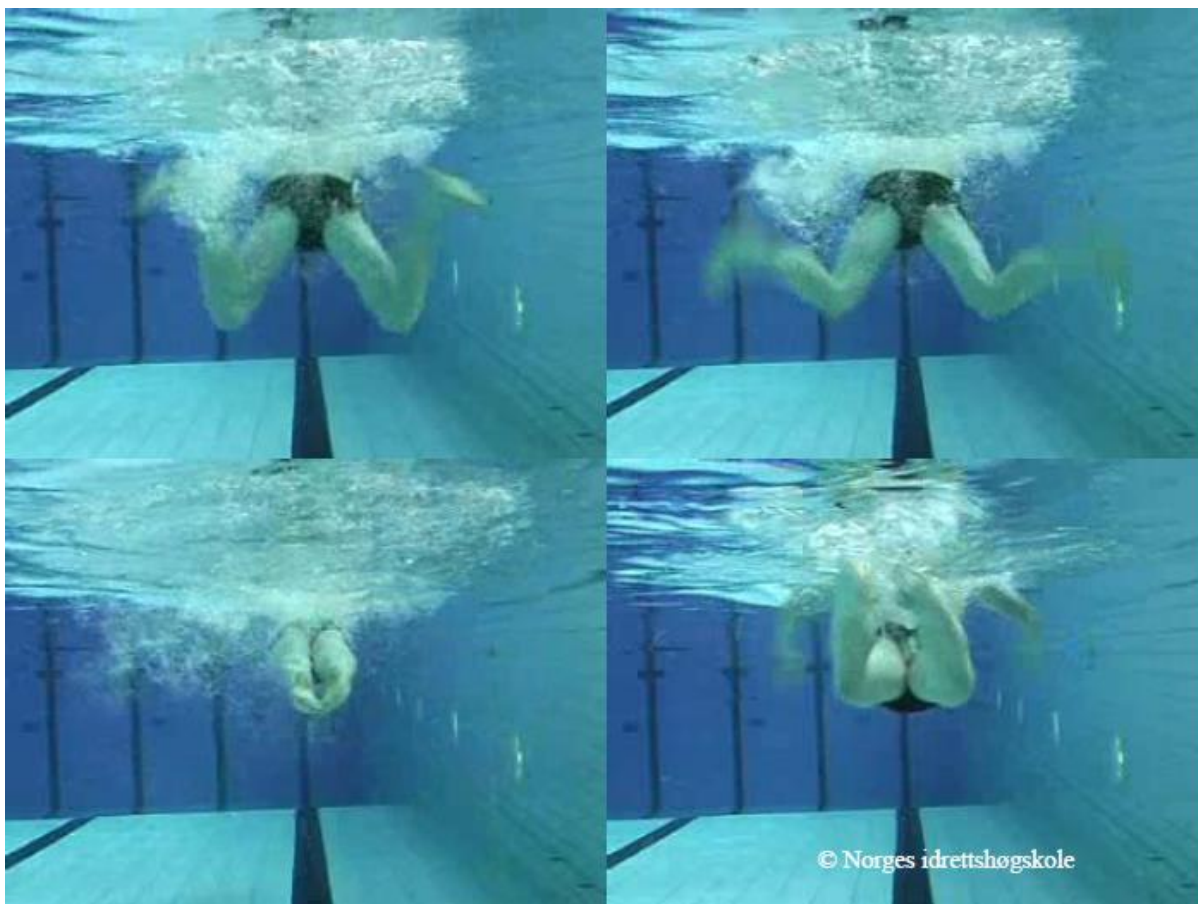


© Norges idrettshøgskole

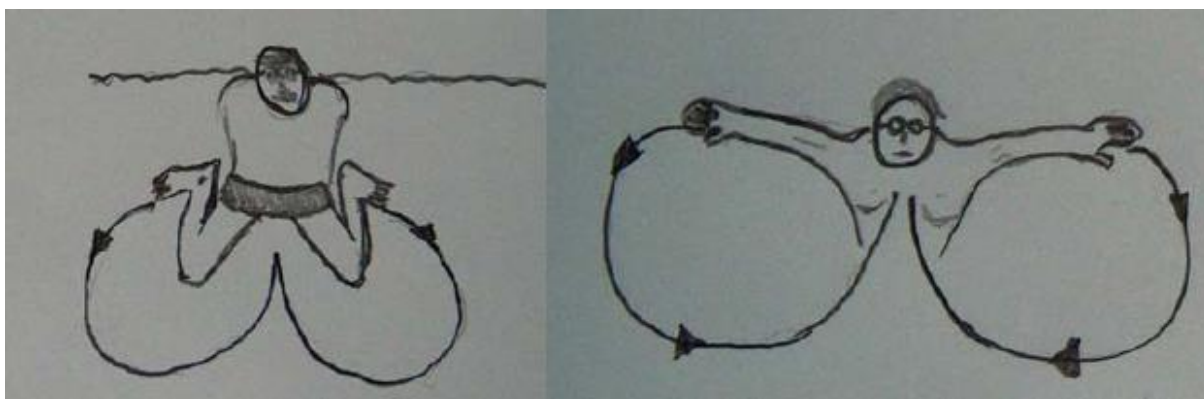
Crawl armtak: hodet i vannet og høy albue under vann.

Teknikktips for bryst

- Beinspark:** Utovervinkling av foten for å skape godt vannfeste. Bevegelsesbanen er rundt – bak og nedover i vannet. Helt sammen ved avslutning.
- Armtak:** Høy albue under vann – godt grep om vannet. Armtaket skal være bredt i sideretning (ut og inn bevegelse), kort i lengderetning.
- Kroppsposisjon:** Glifase etter beinsparket. Linjeholdning, vannrett posisjon, hodet ned i vannet i glifasen. Rytmen er armtak – beinspark – gli.



Bryst beinspark sett bakfra. Føttene vinklet utover (bilde 1 og 2). Beinsparket avsluttes med føttene helt sammen bilde 3). Minimal hofteknakk i fremføringen (bilde 4).



Føttenes og hendenes bane under brystbeinsparket (tv) og bryst armtak (th), sett forfra.

Teknikktips for elementær ryggsvømming

Beinspark: Som brystbeinspark, bare på ryggen.

Armtak: Fra utgangsstilling (se bilde) – føres armene opp til over hode. Fremføringen skjer i vannflaten. Begge armene jobber samtidig ut til siden helt ned til hoften. Samtidig med armtak kommer et brystbeinspark.

Kroppsposisjon: Linjeholdning, vannrett posisjon, hodet i vannet (ørene under vann). Glifase etter armtak/beinspark (kommer samtidig).



Elementær ryggsvømming: utgangsstilling og gliposisjon.

Hodet i vannet, armene inntil kroppen, beina samlet.



Elementær ryggsvømming: trekk-fase. Armene og føttene beveges bakover samtidig. Beina utfører et brystbeinspark.



Elementær ryggsvømming: fremføring. Armene og føttene fremføres i vannflaten (ikke over vann).

Øvelsesbank

Hvor mye du må trene før opptaksprøven er individuelt, men vi anbefaler deg å svømme minst 2 ganger i uken over 10 uker. Treningsprogrammet er lagt opp i 4 nivåer og hvert nivå har fem treningsøkter. Nivå 1 (økt 1-5) er det letteste og fokuserer hovedsakelig på grunnleggende svømmeopplæring og teknikk. Nivå 2 (økt 6-10), Nivå 3 (økt 11-15) og Nivå 4 (økt 16-20) er en videre progresjon i teknikk, utholdenhetstrening og trening mot «øvelse 3 Svømming: 100m svømming». Øktene vil ta mellom 45-60 minutter. Øktene er laget som eksempler og du må tilpasse disse ut i fra dine egne forutsetninger. En økt kan godt svømmes flere ganger. I tillegg er det flere progresjonsøvelser å velge imellom som kan passe ditt behov. Disse er beskrevet tidligere i dokumentet.

Dykkøvelser – starte på grunt vann

Øvelse 1: Hodet under vann. Stå på bunnen og legg hodet under vann. Med og uten å holde for nesa (forsøk å blåse ut av nesa for å unngå at vann kommer inn). Med og uten svømmebriller. Med og uten lukkede øyne.

Øvelse 2: Rytmask pusting. a) blåse på vannet. b) blåse bobler med munnen. c) blåse bobler med munn og nese (under vann). d) hodet under vann å blåse ut – opp – puste inn en gang – under vann igjen å blåse/puste ut osv., 10 ganger.

Dykkøvelser

Øvelse 3: Synke. Blås ut all luft. La deg synke ned til bunnen på grunna. Kan du sitte der? Kan du ligge der?

Øvelse 4: Hold pusten. Hodet under vann. Lite bevegelse. Slapp av og hold pusten så lenge som du føler for. Ta tiden, og gjør dette regelmessig over flere treninger. Blir dykk-tiden din bedre?

Øvelse 5: Bobbing. Hopping på bunn og opp til overflaten. Du skaper fremdrift ved å hoppe litt på skrå fremover. Prøv å dykke under vannflaten mellom hvert hopp. Gjør dette hele veien over. Desto dypere desto vanskeligere og husk å ha så strak kropp som mulig når du er under vann.

Øvelse 6: Stå på hendene. Dette er en god forberedelse til de som ønsker å dykke med hodet først og det viktigste når du senere skal dykke dypere er å få kroppen så vertikal som mulig. a) Forsøk å stå på hendene i hoftedypt vann. b) fraspark fra kanten – gli ut for deretter mens du fortsatt har fart forsøker å stå på hendene (f.eks. på den svarte streken), c) samme som b men få overslag, kom ned på bena, spark ifra og stå på hendene på nytt.

Øvelse 7: Utligne trykket. a) kun hodet under vann. b) sette seg på bunnen ved grunt vann. c) legge seg på bunnen ved grunt vann. Forsøk de ulike teknikkene: å holde for nesen og blåse ut (ikke hardt, men kontrollert), evt. hvis den ikke fungerer, å vrikke på kjeven, svelge eller å riste på hodet så skal man selv på grunt vann kunne kjenne at det skjer noe i ørene. Sørg for at teknikken fungerer før du beveger deg ned på dypt vann.

Øvelse 8: Klatre nedover på stang. Forsøk å klatre noen grep nedover på stangen – stopp – utligne. Etterhvert som du blir mer og mer komfortable kan du forsøke å klatre dypere og dypere.

Øvelse 9: Svøm, dykk med hodet først. Svøm først ett til to tak før du tar et stort armtak ned langs kroppen og samtidig legger haken på brystet og knekker i hoften slik at føttene peker rett opp i taket når du dykker ned mot bunnen.

Flyteøvelser

Øvelse 10: Flyte på magen. Fyll lungene helt fulle med luft. a) dykk under vann og kjenn at du flyter opp. b) legg hodet i vannet og press overkroppen under – innta kroppert stilling. Prøv å flyte som en ball. c) flyting i X (spredte armer og spredte ben). d) flyting i Y (samlete ben og spredte armer). e) flyting i strak posisjon (linjeholdning) eller med knekk i hofta.

Øvelse 11: Flyte på ryggen. Fyll lungene helt fulle med luft. a) legg hodet bakover i vannet, ørene under vann og kun øyne, nese og munn over vannflaten. Prøv å flyte på ryggen. c) d) e) som for øvelse 3, men på ryggen.

Linjeholdning og undervannssvømming

Øvelse 12: Linjeholdning (skal gi minst mulig motstand i vannet). Stå på bunn og strekk armene så høyt over hodet som mulig (se bilder for linjeholdning). Overlapp så hendene slik at kroppen ligner en pil. Hodet skal plasseres mellom armene slik at ørene skjules bak armene. Stram så i bukmusklene og gjør dere så høye som mulig.

Øvelse 13: Fraspark: Plasser begge ben i veggen, dykk så under med overkroppen, og prøv å finne linjeholdning i overkroppen. Gjør deretter et fraspark med så mye kraft som mulig under vann. Hold stiv og stram kropp (linjeholdning) underveis i frasparket, og etter. Prøv å gli så langt som mulig under vann. Prøv å komme lenger og lenger etter hvert som du har gjort flere fraspark. Du kan spare mye tid på et godt fraspark, og en god glifase. Gjør frasparkene både på rygg og mage. Husk å blåse litt luft ut av nesen når du ligger på ryggen for å slippe å få vann inn.

Øvelse 14: Fraspark med svømming. Som i øvelse 13, men når du merker at hastigheten begynner å synke så begynner du å svømme. Her kan du benytte enten bryst-, crawl-, butterfly- eller saksebenspark, og evt. kombinere med bryst armtak og [bryst undervannsarmtak](#). Etterhvert som du mestrer teknikken du vil bruke for undervannssvømming så kan du også legge ut synkinger tilsvarende opptaksprøven.

Teknikkøvelser for crawl

Øvelse 15: Crawl benspark. Bena føres opp og ned. Strak vrist, og nesten strake ben. Varier størrelse og frekvens for å finne best fremdrift. Armene holdes strake over hodet i linjeholdning. Kan gjøres både på mage, rygg og på siden. *Eventuelt* benyttes flyteplate, men unngå overdreven bruk av dette.

Øvelse 16: Supermann. Ligg på siden. Se ned i bunn. Strekk nederste arm frem (strak arm). Øverste arm ligger langs siden av kroppen. Strekk kroppen så mye som mulig, og ligg med rett rygg. Bruk kun crawl benspark som fremdrift. Vri hodet for å puste. Prøv å blåse ut under vann mellom hvert innpust.

Øvelse 17: Supermann med sidebytte. Ligg på siden som i øvelse 8. Bytt så side underveis i svømmingen. Dette gjøres ved at nederste arm (strak arm fremover) trekkes bakover under vann, og øverste arm (arm langs kroppen) føres frem over vann. Dette tilsvarer crawlsvømming med pause mellom hvert tak. Crawlsvømming er sidesvømming, og du skal helt over på siden mellom hvert tak. Trekk så langt som mulig på hvert tak. Rullingen fra side til side bør skje underveis i takene, og hodet skal være under vann med blikket i bunn under hele taket. Pusting skjer mellom takene. Varier pausen mellom hvert tak. F eks: 10-20 benspark mellom hvert tak(sidebytte). Fokuser på lange tak.

Øvelse 18: Killakill/slepecrawl. Vanlig crawlsvømming, men fingertuppene slepes i vannflaten i fremføringen av taket. Bøy armen i fremføringen slik at albuen peker oppover. Dersom dette er vanskelig så prøv å stryke tommelen langs med ribbenene opp til armhulen for så å strekke den frem.

Øvelse 19: 1 arms crawl. Svøm med kun 1 arm. Den andre armen skal ligge strak langs siden av kroppen. Pust kun til den siden hvor armen ikke brukes. Jobb med å rulle, og høy albue tidlig i taket.

Teknikkøvelser for bryst

Øvelse 20: Bruk et flytemiddel som f.eks.: bensparksplate. Prøv brystbenspark. Gli langt etter hvert benspark. Brystbenspark vil bli brukt i undervannssvømming på dykketesten, på elementær ryggsvømming, og eventuelt bryst svømming i stedet for crawl på 75m på magen. Det er derfor viktig at du lærer gode og effektive benspark.

Øvelse 21: Brystbenspark på ryggen. Hoften helt oppe i vannflaten, og knærne under vannflaten. Opptrekket av bena må altså skje bak ryggen. Dette er riktig også i vanlig brystsvømming.

Teknikkøvelser for elementær ryggsvømming

Øvelse 22: Brystbenspark på ryggen som i øvelse 21, men nå også med armer. Armene arbeider under vannflaten hele tiden. De må "smyges" opp i hodehøyde med minst mulig motstand. Gjerne inntil kroppen, eller over brystet for så å skyve nedover.

Vendinger

[Salto vending](#) er den desidert raskeste vendingen. Dersom du ikke klarer salto vending, anbefaler vi "[åpen vending](#)". Det er vending med en hånd i veggen, bøy bena opp til brystet og roter bakover/sideveis. Dersom salto vendinger eller øvelsene for dette ikke faller naturlig for deg anbefaler vi å hoppe over disse og isteden trene på åpen vending.

Øvelse 23: Forlengs salto i vannet. Ligg flatt i vannflaten med begge hender langs siden. Gjør så en forlengs salto. Skap rotasjon ved å presse litt nedover med hendene, gjør kroppen til en så liten ball som mulig ved å sparke lett med bena. Kanskje holder det med et kraftig spark med bena. Prøv å gjøre saltoen raskere og raskere etter hvert som ferdighetsnivået øker.

Øvelse 24: Halv salto i vannet. Gjør som Øvelse 23, men i stedet for å gjøre en hel salto, prøv i stedet å stoppe bevegelsen på ryggen. Rett ut kroppen på rygg, og sørg for at armene er i linjeholdning over hodet. Prøv å gjøre saltoen raskere og raskere etter hvert som ferdighetsnivået øker.

Øvelse 25: Salto vending. Eksperimenter og finn ut hvor langt i fra veggen du må ta saltoen for å treffe veggen med ca. 45 graders vinkel i kneleddet når bena settes i veggen. Du kan gjerne starte saltoen noen meter fra veggen for så å svømme nærmere og nærmere til du finner den ideelle avstanden. Sett bena i veggen på ryggen. Skap linjeholdning liggende på rygg. Gjør et maks fraspark, og snu over på magen etter fraspark mens du bruker crawl benspark under vann. Hold linjeholdningen helt til du er rett under vannflaten og begynner å svømme.

Stup

Utførelsen av stupet er ikke det viktigste. Det som er viktig er at det ikke blir for dypt, og at det satses/sparkes maksimalt ifra kanten. Og det aller viktigste er at det er god linjeholdning i landingen og under glifase. Her følger en liten [stupprogresjon](#) hvis du ikke har stupt før.

Øvelse 26: Stup. Hvis du ikke er vant til å stupe så begynn med stupprogresjonen beskrevet tidligere. Når du stuper, fokuser på å lande med en god linjeholdning. Hold linjen helt til kroppen flyter opp og bryter vannflaten. Forhåpentligvis er det fortsatt fremdrift, ellers var antageligvis stupet for dypt.

Øvelse 27: Stup med oppgang. Gjør som i øvelse 18, men når du merker at hastigheten begynner å avta bruk crawl benspark til du kommer opp for å starte og svømme. Kom inn i god svømmerytme så fort som mulig.

Treningsprogrammer for undervannssvømming, dykk og svømming

I seriene som er lagt inn i programmene er det ikke nevnt noe om pauser mellom distansene. Hvor lange pauser som trengs blir ut i fra den enkeltes behov. Men det bør være kortere pauser mellom korte distanser enn lengre distanser og roligere enn hardere distanser, fra 10 sek til ca. 1min. Øvelsene som står oppført er beskrevet tidligere i dokumentet. Hver øvelse bør gjennomføres ca. 4-6 ganger i hver økt (minimum). I øvelser hvor det skal svømmes bør distansen være 25 meter.

Økt 1 (nivå 1):

Basis vanntilvennings økt

Gjennomfør et utvalg av øvelsene under for å se hvor komfortabel du er i vannet.

Link til 6 gode progresjonsøvelser for [Vanntilvenning](#).

Link til 15 gode progresjonsøvelser for [Dykking](#).

Mange av øvelsene kan også gjøres i blinde for å få en helt annen følelse og følelse av og ikke ha kontroll. Dette vil gi mer trygghet i etterkant. Det er befriende å vite at du kan gjøre noe selv i blinde.

Økt 2 (nivå 1)

Øvelse 1 Hodet under vann

Øvelse 2 Rytmask pusting

Øvelse 3 Synke

Øvelse 4 Hold Pusten

Øvelse 10 Flyte på magen

Øvelse 12 Linjeholdning

Øvelse 17 Fraspark (Legg mye fokus på denne øvelsen og god linjeholdning)

Øvelse 15 Crawl benspark

Serie: 4x(50m crawl benspark + 2x25m valgfri svømmeart) [betyr at det inne i parentesen gjøres totalt 4 ganger]

Eventuelt repeter de øvelsene som ikke sitter fra økt 1.

ca. 400m

Økt 3 (nivå 1)

Øvelse 4 Hold pusten

Øvelse 10 Flyte på magen

Øvelse 11 Flyte på ryggen

Øvelse 5 Bobbing

Øvelse 6 Stå på hendene

Øvelse 12 Linjeholdning

Øvelse 13 Fraspark

Øvelse 15 Crawl benspark

Serie: 100m crawl benspark + 4x25m bobbing + 100m valgfritt + 8x12½m maks tempo (10 sek pause mellom hver 12½m)

ca. 400m

Økt 4 (nivå 1)

Øvelse 7 Utligne trykket

Øvelse 12 Linjeholdning

Øvelse 13 Fraspark (Gjør minimum 8 fraspark)

Øvelse 15 Crawl benspark

Øvelse 16 Supermann

Øvelse 19 1 arms crawl

Øvelse 4 Hold pusten

Serie: 300m crawl benspark (veksle mellom rygg, mage og sidesvømming). Prøv ikke å ta pause.

4x50m helst på 12½m langt basseng. Ha fokus på frasparkene og linjeholdning etter hver vending.

Desto bedre fraspark, desto mindre svømming.

ca. 500m

Økt 5 (nivå 1)

Øvelse 13 Fraspark

Øvelse 15 Crawl benspark

Øvelse 16 Supermann (treningens viktigste øvelse)

Øvelse 17 Supermann med sidebytte

Øvelse 18 Killakill/slepecrawl

Øvelse 19 1 arms crawl

Serie: 10x50m hvor de første 12½m på hver 50m er under vann. Resten av 50 meteren er: 3x50m Supermann, 3x50m Supermann med sidebytte. Kortere og kortere tid mellom hvert bytte. 4x50m crawl. Fokus på lange tak og lav frekvens. Prøv å slappe av.

Øvelse 8 Klatre nedover på en stang

ca. 500m

Økt 6 (nivå 2)

Øvelse 4 Hold pusten

Øvelse 5 Bobbing

Øvelse 6 Stå på hendene

Øvelse 17 Supermann med sidebytte

Øvelse 23 Forlengs salto i vannet

Serie: 50m på ryggen rolig

4x(100m crawl moderat tempo + 4x12½m Maks svømming med best mulig fraspark for å gjøre selve svømmedistansen kortere)

50m på ryggen rolig

Øvelse 11 Flyte på ryggen

Øvelse 27 Stup med oppgang

ca. 600m

Økt 7 (nivå 2)

Øvelse 7 Utligne trykket

Øvelse 10 Flyte på magen

Øvelse 13 Fraspark

Øvelse 23 Forlengs salto i vannet

Øvelse 24 Halv salto i vannet

Serie: 50m på ryggen =25m rolig + 25m økende fart

2x(200m crawl moderat fart med gode vendinger + 2x50m på ryggen moderat tempo)

2x25m maks fart og pause 2 minutter

50m rolig

Øvelse 27 Stup med oppgang

ca. 700m

Økt 8 (nivå 2)

Øvelse 13 Fraspark

Øvelse 23 Forlengs salto i vannet

Øvelse 24 Halv salto i vannet

Øvelse 25 Saltovending

Serie: 50m rolig

24x25m moderat til nær maks hastighet. Pause = 30 sekunder. Svømmes på 12½m basseng. Eller starter i midten av et 25m basseng. Maks fokus på hver vending. Lange fraspark. Prøve å svømme crawl inn og ut av veggen.

100m rolig

Øvelse 27 Stup med oppgang

Øvelse 8 Klatre nedover på en stang

ca. 600m

Økt 9 (nivå 2)

Øvelse 13 Fraspark

Øvelse 9 Svøm, dykk med hodet først / eller dykk med bena først hvis du vil bruke den teknikken

Øvelse 20 Brystbenspark med flytemiddel

Øvelse 21 Brystbenspark på ryggen

Øvelse 22 Elementær ryggsvømming

Serie: 50m rolig

8x(50m crawl moderat til høy fart med perfekte vendinger + 2x12½m under vann) pause 30 sek

50m rolig

Øvelse 10 Flyte på magen

Øvelse 27 Stup med oppgang

ca. 600m

Økt 10 (nivå 2)

Øvelse 14 Fraspark med svømming

Øvelse 20 Brystbenspark med flytemiddel

Øvelse 21 Brystbenspark på ryggen

Øvelse 22 Elementær ryggsvømming

Øvelse 11 Killakill/slepecrawl

Øvelse 12 1 arms crawl

Serie: 100m opptaksprøve rolig + 150m rolig for å rette opp, og finne forbedringer

100m opptaksprøve moderat + 150m rolig for å rette opp, og finne forbedringer

100m opptaksprøve maks innsats - ta tiden

200m rolig

Øvelse 11 Flyte på ryggen

ca. 800m

Økt 11 (nivå 3)

Øvelse 14 Fraspark med svømming

Øvelse 23 Forlengs salto i vannet

Øvelse 24 Halv salto i vannet

Øvelse 25 Saltovending

Øvelse 4 Hold pusten

Øvelse 9 Svøm, dykk med hodet først / eller dykk med bena først hvis du vil bruke den teknikken

Serie: 4x200m moderat intensitet (3 stk crawl og 1 stk elementær rygg). Prøv å gjøre salto vendinger hele veien.

ca. 800m

Økt 12 (nivå 3)

Øvelse 13 Fraspark

Øvelse 24 Halv salto i vannet

Øvelse 25 Saltovending

Serie: 2x(2x100m start med stup, og gjøres som testen + 2x50m supermann + 4x25m elementær rygg med så få tak som mulig hver 25m)

Øvelse 26 Stup

ca. 800m

Økt 13 (nivå 3)

Øvelse 14 Fraspark med svømming

Øvelse 15 Crawl benspark

Øvelse 16 Supermann

Øvelse 17 Supermann med sidebytte

Øvelse 18 Killakill/slepecrawl

Øvelse 19 1 arms crawl

Serie: 50m på ryggen = 25m rolig + 25m økende fart

16x50m: annenhver maks og rolig. Prøv å ikke stresse på de som er maks. Varier svømmeartene.

100m rolig

Øvelse 10 Flyte på magen

ca. 1000m

Økt 14 (nivå 3)

Øvelse 13 Fraspark

Øvelse 4 Hold pusten

Øvelse 20 Brystbenspark med flytemiddel

Øvelse 21 Brystbenspark på ryggen

Øvelse 15 Elementær rygg

Serie: 800m i ett med rolig intensitet og ingen pauser. Du kan godt variere svømmearter underveis.

Tar du denne utfordringen? ☺

Øvelse 11 Flyte på ryggen

Øvelse 26 Stup

ca. 800m

Økt 15 (nivå 3)

Øvelse 14 Fraspark med svømming

Øvelse 15 Crawl benspark

Øvelse 16 Supermann

Øvelse 17 Supermann med sidebytte

Øvelse 18 Killakill/slepecrawl

Øvelse 19 1 arms crawl

Serie: 50m rolig oppvarming

4x25m økende fart pause 15 sekunder

50m rolig

3x300m: nr. 1 crawl, nr. 2 elementær rygg og nr. 3 valgfri. Moderat tempo og pause 2 minutter.

50m rolig

Øvelse 9 Svøm, dykk med hodet først / eller dykk med bena først hvis du vil bruke den teknikken

ca. 1100m

Økt 16 (nivå 4)

Øvelse 13 Fraspark

Øvelse 27 Stup med oppgang

Øvelse: Prøv å svømme langs bunn kun med bruk av bena. (Valgfrie benspark)

Øvelse: Legg ut lite synlige gjenstander på bunn. Let etter disse uten briller. Prøv å se.

Øvelse: Legg 2 gjenstander på bunn som i dykketesten, og gjør dykketesten.

Øvelse: Varier posisjonen på synkegjenstandene. Helst uten å vite hvor de ligger (bruk en medhjelper).

Serie: 2x100m opptaksprøve rolig + 150m rolig for å rette opp, og finne forbedringer

2x100m opptaksprøve moderat + 150m rolig for å rette opp, og finne forbedringer

100m opptaksprøve maks innsats - ta tiden + 150m rolig.

100m opptaksprøve maks innsats forbedre teknikken fra forrige 100m - ta tiden

150m rolig.

Ligger tiden innenfor kravet til opptaksprøven?

ca. 1200m

Økt 17 (nivå 4)

Øvelse 14 Fraspark med svømming

Øvelse 12 Linjeholdning

Øvelse 21 Brystbenspark på ryggen

Øvelse 22 Elementær ryggsømming

Serie: 100m+4x50m+100m+4x50m+100m+4x50m+100m: Alle 100metrene går rolig og kontrollert crawl. Alle 50 meterne er hardt tempo, og svømmes helst i 12½m basseng. Prøv å bruke saltovendingene og frasparkene til både å spare tid og krefter.

Øvelse 26 Stup

ca. 1000m

Økt 18 (nivå 4)

Øvelse 13 Fraspark

Øvelse 16 Supermann

Øvelse 17 Supermann med sidebytte

Øvelse 19 1 arms crawl

Serie: 6x25m rolig oppvarming ny bytter svømmeart på hver lengde

50m maks crawl med startstup

50m rolig

400m crawl med slatovendinger +300m elementær rygg + 200m crawl ben +100 bryst ben

50m rolig

Øvelse 10 Flyte på magen

ca. 1300m

Økt 19 (nivå 4)

Øvelse 14 Fraspark med svømming

Øvelse 21 Brystbenspark på ryggen

Øvelse 22 Elementær ryggsømming

Serie: 25 + 50 + 75 +100m oppvarming

2x(2x25m sprint + 25m rolig)

5x200m crawl i rolig tempo. Lange kontrollerte tak med jevne benspark hele veien. Jobbing med automatisering og utholdenhet. Forsøk å bruke saltovendinger.

50m rolig

Øvelse 11 Flyte på ryggen

Øvelse 27 Stup med oppgang

ca. 1450m

Økt 20 (nivå 4)

200 m rolig valgfri svømming

Øvelse 4 Hold pusten

Gjennomfør undervannssvømmingstesten til den sitter.

Gjennomfør dykktesten til den sitter.

Øvelse 27 Stup med oppgang. Prøv å fortsette i 12.5m maks sprint etter oppgangen

Serie: 15x100m i jevnt moderat tempo. Hver 100m er 75m crawl med saltovendinger + 25m elementær rygg. Pause 30 sek.

2x50m rolig valgfri svømming

4x25m sprint.

50m rolig

ca. 1750m

Lykke til med treningen!