

Udspring 1

Navn på øvelsen!	Forlæns benspring strakt
Hvad er det?	Stående afsæt fra kant eller vippe med front mod vandet. Landing i vand på ben i strakt stilling
Hvordan gøres det?	Opspring med hænder strakt over hovedet. Under springet trækkes armene ned i siden til ny strakt stilling med armene langs siden.
Tips til indlæring!	Bøje i knæ. Hold brystkassen fortrinsvis lodret og uden at stikke bagdelen for lang bagud. Bøj ned i knæ inden afsætning. Træk arme ned i springet langs siden i toppunktet Spænde i mave og bagdel før og under springet. Under springet spænd i benene og stræk vristen Sikkerhed: læn fremad i afsættet.
Krav til hvornår øvelsen er godkendt!	Der afsættes, så kroppen løftes Landing på ben med armen nede langs siden, Ben er strakte under hele springet.
Henvisning til inspiration/hvor kan jeg læse mere!	

Navn på øvelsen!	Baglæns benspring strakt
Hvad er det?	Stående afsæt fra kant eller vippe med ryg mod vandet. Landing i vand på ben i strakt stilling
Hvordan gøres det?	Opspring med hænder strakt over hovedet. Under springet trækkes armene ned langs siden.
Tips til indlæring!	Bøje i knæ. Hold brystkassen fortrinsvis lodret og uden at stikke bagdelen for langt bagud. Bøj ned i knæ inden afsætning. Træk arme ned langs siden under spring i toppunktet Spænd i mave og bagdel før og under springet. Under springet spænd i benene og stræk vristen Sikkerhed: Læn bagud ud over vandet i afsættet Spring langt ud i starten. Lær i starten af øvelsen at slappe hurtigt af efter landing ved baglæns spring fra kant, da benene let kan føres indad, så fødderne rammer bassinvæggen. Øvelsen er sikrere fra vippe
Krav til hvornår øvelsen er godkendt!	Der afsættes, så kroppen løftes Landing på ben med armen nede langs siden, Ben skal være strakte under hele springet efter afsæt.
Henvisning til inspiration/hvor kan jeg læse mere!	

Navn på øvelsen!	Kanonkugle
Hvad er det?	Rulle ud i vandet og fortsætte rotationen til en hel omgang

Hvordan gøres det?	Siddende sammenlukket på fødderne på lav kant eller på bagdelen på vippe og derefter rulle ud i vandet og foretage en hel omdrejning
Tips til indlæring!	Hold fast midt i underbenet og se på fødderne. Rul rundt og fortsæt med at være sammenlukket under vandet til hovedet igen er øverst. Ret derefter ud og hovedet kommer først op af vandet Sikkerhed: max 1 m vippe Undgå at rette ud før hovedet er oppe igen, da man ved for tidlig udstrækning kan risikere at ramme bassinvæggen
Krav til hvornår øvelsen er godkendt!	Der skal drejes en hel omgang. Der skal drejes lige rundt og hovedet skal være rettet fremad ved udstrækningen
Henvisning til inspiration/hvor kan jeg læse mere!	

Navn på øvelsen!	Delfinhop
Hvad er det?	Spring fra kant på hovedet ud i vandet over en forhindring og udstrækning så der undgås rotation i vandet.
Hvordan gøres det?	Afsæt opad og med så meget rotation at der landes på hovedet. Senest ved landing strækkes ud, så der ikke roteres ved eller efter landing, men fortsætter fremadrettet med søgning op mod vandoverfladen
Tips til indlæring!	Brug skumgummislange eller hularing som forhindring Sikkerhed: spring fra højst 1 m
Krav til hvornår øvelsen er godkendt!	Når øvelsen er smuk udført med opadrettet afsæt og udstrakt stilling ved landing med fremadrettet glid i vand op mod overfalden (som en delfin)
Henvisning til inspiration/hvor kan jeg læse mere!	

Navn på øvelsen!	Glide baglæns i på stor måtte
Hvad er det?	Glide baglæns på bagdel eller ryg fra måtte og ud i vandet.
Hvordan gøres det?	Siddende eller liggende på ryggen med ryggen mod vandet, glides baglæns ud i vandet. Ved lav kant glides fra siddende stilling ud og landes på ryggen. Ved høj kant er det muligt at lande strakt på hovedet i vandet fra enten siddende eller liggende stilling.
Tips til indlæring!	Ved siddende stilling skal man rotere baglæns mens man glider. Det er nemmere at udføre hvis måtten er skråtstillet ud mod vandet. Ved skråtstillet (og våd) måtte er det muligt at glide ud

	<p>i strakt stilling. Sikkerhed: Ved landing i strakt stilling på hovedet skal armene være over hovedet. Sikkerhed: Ved den udstrakte stilling skal der spændes i kroppen så man undgår at svaje og dermed ramme bassinvæggen efter landing i vandet.</p>
Krav til hvornår øvelsen er godkendt!	<p>Enten Ved lav kant: Være lukket sammen og selvstændigt uden hjælp glide og rulle ud samtidigt for derefter at ramme vandet på ryggen Eller Ved høj kant, uanset glid fra kanten, at være udstrakt og spændt ved landing i vandet uden at krumme sammen efter landing.</p>
Henvisning til inspiration/hvor kan jeg læse mere!	

Navn på øvelsen!	Dråbe
Hvad er det?	Falde baglæns med ryg mod vandet. Inden landing bukke sammen til hoftebøjning stilling, hvorved der formes en dråbe med landing på bagdeling i vandet.
Hvordan gøres det?	I strakt stilling falde baglæns ud mod vandet. Ved positionen på ca. 45 graders hældning bøjes sammen til hoftebøjning stilling og hænder griber om underbenene, hvorefter der landes på bagdelen i dråbeform
Tips til indlæring!	<p>Ved lav kant skal der ventes så lang tid som muligt med sammenbøjning. Ved højere kant skal der sammenbøjes tidligere, da der efter sammenbøjning fortsat vil forekomme rotation, hvilket kan medføre at man lander på ryggen. Sikkerhed: pas på med for tidlig sammenbøjning, da dette kan medføre at man rammer hovedet ind i kanten</p>
Krav til hvornår øvelsen er godkendt!	Landing på bagdelen med hænder holdende fast på underbenene. Knæ skal (næsten) være strakte.
Henvisning til inspiration/hvor kan jeg læse mere!	