



## FORFLYTNING

Friluftsliv og turliv forutsetter at man flytter på seg utenfor allfarvei. Oppgavene utfordrer ulike sider ved disse viktige kunnskapene og ferdighetene.

### Svømming – trygghet i vann

#### UTSTYR (PR LAG):

Ca 20 små, flytende gjenstander. Alternativt kan det være synlige gjenstander som synker ned på bunnen (for eksempel steiner i aluminiumsfolie) eller en kombinasjon av flytende og synkende gjenstander. I tillegg må utøverne ha håndkle og tørre klær tilgjengelig. Det bør være en båt tilgjengelig for å hjelpe evt utøvere som får problemer i vannet.

#### BANEFORSLAG:

Stasjonsløype, Utfordringer på camp eller tur.

#### BESKRIVELSE AV OPPGAVEN:

Laget skal nå plukke flest mulig gjenstander fra vannet/bunnen. Det er til enhver tid bare en fra laget som skal være i vannet og hver på laget kan bare hente en gjenstand før nestemann skal hente neste gjenstand. Målet er å hente opp flest mulig gjenstander. Øvelsen avgrenses til 5 minutter. Totaltiden på hele øvelsen settes til 10 minutter.

#### ORGANISERING:

Laget stiller på en flytebrygge med stige eller på ei strand. Gjenstandene hives i vannet rett like før klarsignalet for å plukke opp går. Utøverne må få vite at de må ha på badetøy under klærne før konkurransedagen.

#### POENGGIVING:

Laget som får opp flest gjenstander får opp flest gjenstander får 5 poeng, det neste 4 og så videre nedover.

#### FORSLAG TIL INTRODUKSJON AV OPPGAVEN:

Laget skal nå plukke opp flest mulig gjenstander fra vannet på fem minutter. Det er bare en fra laget som skal være i vannet til enhver tid og dere må bytte utøver mellom at hver gjenstand plukkes opp. Har noen problemer med å være i vann, kan de stå over denne øvelsen. Får dere problemer med å komme opp vil en av lederne hjelpe dere opp. Det er viktig at dere tørker dere og får på dere klær med en gang dere er ferdige med å være i vannet. Det laget som får opp flest gjenstander får fem poeng.

