



Baddaren

HT-24

Caroline Stenberg | Baddaren | 24-08-30

Lektion 1

Mål:

Informera angående regler i simhallen

Lära känna Baddarna

Inspirera till Vattenglädje

- **Samlas i ring.** Vi sitter på varsin platta mellan lilla samt mellanbassängen. Presentera ledare samt Baddare med medföljande vuxen. Ta närvaro.

- **Berätta om regler:**

- a. Vi duschar alltid innan samt efter träning
- b. Vi springer aldrig i simhallen
- c. Inga medhavda flytdon (om ej överenskommet innan)
- d. En ledare eller vuxen behöver alltid vara först ned i poolen
- e. Målet för dagens lektion

- **Regnbågen**

De vuxna tar varsin flytkorv för att skapa en regnbåge från trappan i mellanbassängen ut i poolen.

Ledaren möter upp Baddarna i trappan för att tillsammans hoppa/smyga/gå baklänges/snurra/valfritt genom regnbågen. De Baddare som vill ha med sig sin vuxen tar med sig denna genom regnbågen eller hjälper sin vuxna att hålla i flytkorven.

När alla är igenom läggs flytkorvarna upp på kanten.

- **Klister i mitten**

Vi samlas klister i mitten. Viktigt att se alla Baddare för att sedan berätta att vi ska leka en lek. "Kom alla våra små Baddare". Klister i mitten förvandlas till klister i kanten. Se till att Baddarna först går till kanten där de har den stora bassängen bakom sig, det underlättar för dem att fokusera på ledaren.

- **Kom alla våra Baddare**

Nu är det dags att leka för att bli uppvärmda samt blöta!

Ledaren ropar "Kom alla våra Baddare!"

Baddarna svarar "Hur då?"

Ledaren svarar hur:

- Som studsballar!
- Som tigrar!
- Som robotar!
- Som karuseller
- Som flygplan!
- Som elefanter!

- Som prinsessor!
- Som pirater

Vid senare lektioner kan det anpassas efter intressen av Baddare i gruppen samt låta Baddaren själv välja vad vi ska låtsas vara.

- **Klister i mitten**

Vi möts återigen i mitten för att berätta vad vi nu ska göra. Ledaren frågar om Baddarna vet hur man blåser upp en ballong. Ledaren visar genom att "Koka kaffe" i vattnet. Vad händer när man blåser upp en Ballong? Den växer och blir större. Till slut kommer den säga "PANG!" och spricka.

Ledaren berättar att vi ska skapa en ring genom att hålla varandra i händerna. (Baddaren kan välja att låta sin vuxna hålla handen i ringen eller så kan ett hundben eller liknande användas mellan två Baddare som inte vill hålla i handen. Alternativt kan Baddaren enbart vara med utan att behöva hålla något i handen)

- **Ballongen**

Vi blåser upp ballongen genom att "Koka kaffe" i vattnet samtidigt som vi rör oss ifrån varandra för att ballongen växer tills den är så stor att den säger "PANG!" Ledaren släpper ringen, doppar sitt huvud för att bli blöt och återgår sedan till klister i mitten.

Nu ska ballongen blåsas upp igen. Den här gången när den håller på att spricka kommer den i stället börja prutta. Då pruttar alla Baddare tillbaka in till klister i mitten.

- **Doppa steg 1**

Hur låter vattnet?
Vi doppar ena örat.
Vi doppar andra örat.
Kan vi doppa båda?
Vi doppar hakan.
Vi doppar munnen
Vi doppar näsan

- **Flyta steg 1**

Ledare berättar vart man ska titta för att flyta. Uppåt.
Ledare visar genom att flyta på rygg. Tittar uppåt.
Ledare visar vad som händer om man tittar på magen. Sjunker.
Kan de andra vuxna flyta?
Låt de vuxna flyta på rygg.
Be Baddarna som vill att prova flytta på de vuxna som nu är flygande mattor.
Alla som vill provar.

– **Karusellen**

”Små Baddare, små Baddare är lustiga att se”

Vi skapar en ring och hoppar sedan runt i ring till ”Små grodorna”. Vid slutet av sången släpper vi ringer för att Glida med strömmen som vi har skapat.

Upprepar fast nu åt andra hållet.

– **Musik**

- Händerna upp
- Huvud axlar knä & tå
- Honky tonk

– **Avslut**

Klister i mitten. Vad var roligt idag? Tack för idag!

Fika!

LEKTION 2

Mål:

Flyta, hoppa & doppa. Lära känna Baddarna.

- **Samlas i ring.** Vi sitter på varsin platta mellan lilla samt mellanbassängen. Presentera ledare samt Baddare med medföljande vuxen. Ta närvaro.
- **Repetera regler, kommer Baddarna ihåg?**

- a. Vi duschar alltid innan samt efter träning
- b. Vi springer aldrig i simhallen
- c. Inga medhavda flytdon (om ej överenskommet innan)
- d. En ledare eller vuxen behöver alltid vara först ned i poolen
- e. Målet för dagens lektion

– **Regnbågen**

De vuxna tar varsin flytkorv för att skapa en regnbåge från trappan i mellanbassängen ut i poolen.

Ledaren möter upp Baddarna i trappan för att tillsammans hoppa/smyga/gå baklänges/snurra/valfritt genom regnbågen. De Baddare som vill ha med sig sin vuxen tar med sig denna genom regnbågen eller hjälper sin vuxna att hålla i flytkorven.

När alla är igenom läggs flytkorvarna upp på kanten.

– **Klister i mitten**

Vi samlas klister i mitten. Viktigt att se alla Baddare för att sedan berätta att vi ska leka en lek. ”Kom alla våra små Baddare”. Klister i mitten förvandlas till

klister i kanten. Se till att Baddarna först går till kanten där de har den stora bassängen bakom sig, det underlättar för dem att fokusera på ledaren.

– **Kom alla våra Baddare**

Nu är det dags att leka för att bli uppvärmda samt blöta!

Ledaren ropar "Kom alla våra Baddare!"

Baddarna svarar "Hur då?"

Ledaren svarar hur

– **Klister i kanten.** Stora bassängen bakom Baddarna.

Flyta steg 2

Ledaren visar hur vi gör för att flyta. Vart ska vi titta?

Ledaren visar de vuxna hur de ska hjälpa sina Baddare att flyta. Vi håller lätt under bakhuvudet.

Baddarna får prova att flytta sina flytande vuxna. De får prova att flyta. Ledarna hjälper Baddarna samt de vuxna med teknik. De som inte vill prova tittar på, uppmuntra nyfikenhet!

– **Hoppa steg 1**

Baddarna hoppa från kanten i mellanbassängen.

Regler:

En vuxen ska alltid vara redo att ta emot!

Fötterna först!

Låt Baddarna hoppa ett par gånger.

– **Doppa steg 2**

Ramsan "Äpplen och päron hänger på en gren, när de är mogna så faller de ned"

Baddarna i ring. Vi studsar på botten medan vi sjunger ramsan. I slutet ska alla doppa antingen:

- Ett öra

- Hakan

- Två öron

- Munnen

- Näsan

- Hela huvudet

Ledaren/ledarna ser till att doppa hela huvudet själva minst en gång samt se vad Baddarna väljer att doppa.

– **Karusellen**

"Små Baddare små Baddaren är lustiga att se"

Fokus:

Hur länge kan vi flyta/glida med i strömmen?

- **Flytkorvar** (Balansera/förflytta/hoppa)

Kan flytkorvarna bli till sjöhästar?

Vi provar att hoppa från ena sidan till andra som sjöhästar

- **Klister i mitten**

Hur känns kroppen när vi spänner oss? Hur känns kroppen när vi spänner alla muskler samtidigt? Hur känns kroppen när vi slappnar av?

Spaghetti Okokt som blir till Kokt spaghetti

- **Musik**

Avslappnande musik.

Vi använder flytkorvar/plattor/hundkex för att slappna av i vattnet

- **Avslutning.** Fri hopp & lek fram till kl 11:00