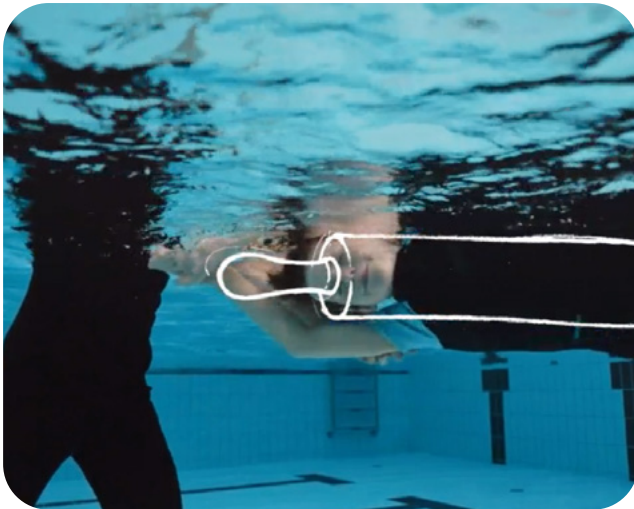


# Vandtilvænning 7-12 år

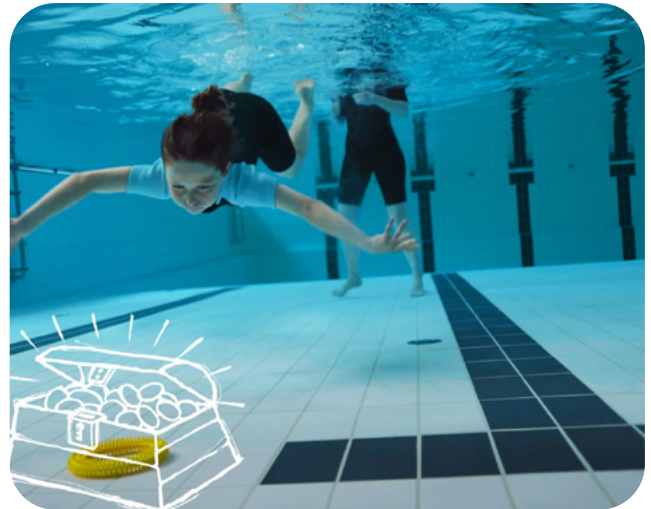
Når vi udfordrer os selv og prøver noget nyt, bliver vi mere fortrolige med det våde element. Med disse øvelser kan du og børn fra ca. 7 år gøre livredning til en leg ved at træne vejrtrækning og bevægelse både over og under vand. Se her, hvordan I med kagerullen kan finde og genfinde



## Kagerullen

Her leger vi med at genfinde balancen i vandet, når vi ruller rundt fra ryg til mave og tilbage igen. Du kan støtte barnet på forskellige måder: Under skuldrene, nakken eller ryggen. Måske kan barnet klare øvelsen helt uden støtte - når bare du er tæt på?

balancen i vand, og hvordan I som skattejægere kan dykke efter genstande og bringe dem ind til kanten. I kan se alle øvelser på [respektforvand.dk](http://respektforvand.dk), men I kan også bare prøve jer frem. Det er sjovt at blive ven med vand! God jagt!



## Skattejægeren

Her skal barnet først træde vande, så vejrtrækning og balance trænes over vandet. Så skal barnet dykke ned efter en genstand - fx en ring, der skal afleveres til den voksne. På den måde bliver vejrtrækning og bevægelse under vand også en del af legen.