

# Indledning

Øvelserne på de kommende sider er tiltænkt som forslag og idégrundlag til såvel børn som voksne inden for både snorkel- og flaskedykning. Øvelserne kan bruges som supplement til træning i vandføling og udholdenhed, men også som ren underholdning og hygge. Listen skulle gerne blive udvidet med tiden og dermed sagt, at jeg hele tiden er åben for nye forslag. De fleste af os ved, at nye og anderledes øvelser forbedrer os og gør os tryggere i det uvante miljø under overfladen.

Jeg har mødt mange gode og seriøse instruktører som jeg har lært af. Jeg håber at denne samling kan hjælpe med til, at vi lærer lidt af hinandens erfaringer og at vi alle kan være med til at hæve det allerede høje niveau.

Vi må ikke glemme at vi altid kan blive bedre, både som dykkere, ledere og instruktører.

Anders Maul, Ungdoms Udvalget  
Dansk Sportsdykker Forbund

# Indlæringsøvelser

- **Nr. til SOK:**

Telefonnummeret til SOK kan sættes ind i mange øvelser.

For at gøre det meget simpelt, kan en instruktør i overfladen sige:

”Nummeret til SOK er 89433099, dyk til bunden”.

Når eleven kommer i overfladen igen, skal denne gentage nummeret.

Hvis det er forkert siger instruktøren igen:

”Nummeret til SOK er 89433099, dyk til bunden” osv.

Øvelsen kan også bruges til ”tale med vand i masken”, for at træne den refleks, som holder vandet ude af næsen.

- **En stærk dykker**

Vi indførte armstrækninger (armbøjninger) for nogle år siden. Det er meget frustrerende at stå på kanten med nogle papirer, og så blive oversprøjtet af f.eks. en ”dårlig” Jack knive neddykning.

Så blev ”straffen”, at man skulle tage 10 armstrækkere sammen med instruktøren.

Reglen blev hurtigt til at det altid udløste 10 ”strækkere” at sprøjte på instruktørerne, hvilket hurtigt forbedrede dykkernes neddykninger.

Armstrækkere har i sig selv ikke det store med dykning at gøre, men en stærk dykker, er også en lidt bedre dykker, så det skader ikke, og imod alt forventning, så syntes juniorerne faktisk at det var fair og lidt sjovt at få 10 stk.

Det er selvfølgelig en del af det, at instruktøren tager dem samtidig, da man ikke giver en straf, som man ikke selv kan udføre.

# Overfladeøvelser

- **Sikkerhed, Droppe bly:**

En gummimåtte placeres på bunden af bassinet og der kan nu trænes i at løse en mulig nødsituation i overfladen uden at skade fliserne i svømmehallen.

Øvelsen i at droppe sit eget, eller sin makkers bly, er vigtig, da utallige ulykker viser, at man gør det man har trænet.

- **Bølgebassin:**

Hver dykker skal have en svømmeplade i hænderne, de stiller sig i vandet på 2 rækker med front mod hinanden.

Alle begynder at skubbe/trække pladen lodret igennem vandet foran sig. Dette skaber en bølgeeffekt.

Den første i den ene række, tager sin plade under knæene og svømmer nu, kun med armene, imellem de to rækker, helt til den anden ende.

Nu starter den første i næste række, og sådan tager man rækkerne skiftevis, til alle har været igennem.

Uerfarne dykkerne kan med fordel have snorkel og maske på under øvelsen, hvor de lidt mere erfarne, tit synes at det er lidt sejere, at kunne uden.

# Praktiske øvelser

- Puslespil:

Tryk/tegn en figur på en plade der synker i vand, klip det i stykker som et puslespil.

Opgaven består nu i at samle det på forskellige dybder.

Opgaven kan gøres sværere eller lettere ved at lave flere eller færre brikker.



- Vendespil:

Kan laves på en plastplade som det ovenstående puslespil eller ved at laminere et købt vendespil. Brikkerne lægges nu på bunden og spillet forgår fra overfladen.

Dykkerne følger de almindelige regler og sværhedsgraden justeres af dybden.

- Kryds og bolle

En plade laves på et stykke plast eller gummi og lægges ned på bunden.

Hvis man ikke har de store muligheder, for at lave fine brikker, eller bare vil "genbruge" de ting man allerede har, så kan bolte og møtrikker, fint gøre det ud for brikker.

Sværhedsgraden kan justeres ved at tage spillet ned på en større dybde eller ved at øge antal træk, pr. neddykning.



- Bolt og møtrik

5-10 bolte og møtrikker i forskellige størrelser, lægges frit på bunden, eller i en kasse på bunden. Dykkeren skal nu, på tid, dykke ned og samle de rigtige par.

Sværhedsgraden kan justeres ved at sprede genstandene ud over bunden, eller ved at lave en eller flere plader, med huller, som svarer til tykkelsen af de forskellige bolte.

# Praktiske øvelser

- Undervands dart (opdrift)

En dartskeive laves af hulahopringe eller plast slange.

Der laves 3 ringe i forskellig størrelse. Bind dem sammen så de danner tre point ringe.

Skiven lægges i overfladen. Man dykker nu ned under skiven, sigter og slipper en eller flere kork propper - en ad gangen. Den der får flest propper i den lille midterste ring har vundet.

Sværhedsgraden kan justeres ved at ændre dybden og proppernes facon.



- Undervands dart (vægt)

En dartskeive med tyngde, lægges på bunden og dykkerne svømmer i overfladen med golfkugler, lader dem falde mod skiven på bunden.

Den der har flest i den lille midterste ring har vundet.

Sværhedsgraden justeres ved at der ikke må kastes fra lige over skiven.

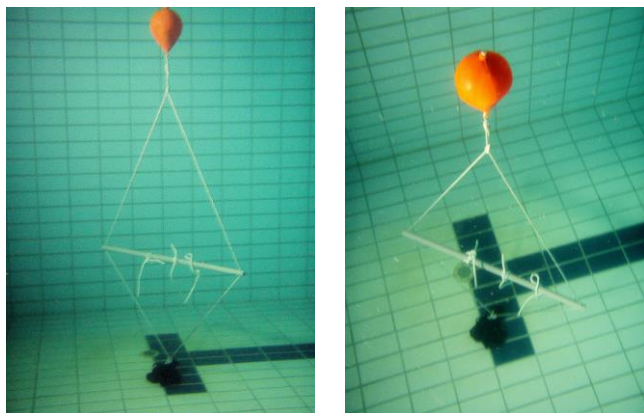
- Knob og stik

Dykkerne skal binde knob under vandet.

Hvis ikke man har en bom til det, så kan bassinstigens trin godt bruges.

Et eller flere knob og stik bindes på en bom (et trin) og dykkerens opgave bliver nu, at genkende dette, binde det op og derefter binde det samme knob på en anden bom (et andet trin).

Instruktøren kan nu kontrollere og øvelsen er slut.



# Praktiske øvelser

- Hæve opgaver:

Tag en pose eller en spand/balje og bind en vægt på hanken.

Sænk den ned på bunden og lad dykkerne, dykke ned og blæse luft i, til den hæver sig.

Opgaven kan gøres til en konkurrence, ved at lade to hold konkurrere om hvem der først får deres spand i overfladen. Der bør disponeres rigtigt med luften, så der både er nok til spanden og til at tømme snorklen i overfladen igen.

Sværhedsgraden justeres ved at gøre spanden og vægten større.



- Tryk:

Tag skruelåget af en sodavandsflaske, vend den med åbningen ned. Tag den så med ned på 4m. (eller maks. Dybde i din svømmehal).

Vandet vil nu stå lidt op i flasken, da luften er komprimeret.

Låget skrues på igen og flasken tages til overfladen.

Når flasken åbnes på land, lyder den nu som en sodavand pga. overtrykket (4m. = 0,4 Bar).

Man kan også sætte en ballon over åbningen af flasken, for at demonstrere hvad trommehinderne udsættes for under neddykning.

- Tryk og opdrift "Kartesisk dykker"

**Formål:** At demonstrere opdrift, Boyles Lov, Pascals Lov og Arkimedes' Lov.

En lille dykker klippes ud af et stykke neopren og lægges ned i en 1½ liters flaske. Flasken fyldes med vand og lukkes. Når man trykker på flasken, stiger trykket i flasken og komprimerer luften i neoprenen, så dykkeren synker.

Forsøget kan også laves med et reagensglas, som vist på billederne. Der er luft i toppen af reagensglasset, som komprimeres ved tryk på plastflasken. Flasken må ikke lægges ned, da luften så "løber" ud af reagensglasset.

Se f.eks.: <http://www.fysikbasen.dk/>





# Praktiske øvelser

- Rumfang og vægtfylde "Arkimedes Lov"

Der skal bruges en høj/vildt/fiske-vægt, en spand eller tønde fyldt med vand, en genstand der er tungere end vand og et litermål.

Genstanden hænges i vægten, vægten aflæses, genstanden sænkes ned i tønden og vægten aflæses igen. Genstanden er nu blevet lettere, da det fortrængte vands vægt, er fratrukket.

Genstanden tages op igen og tønden fyldes igen, med afmålt vand, så mængden/vægten kendes.

Nu skulle regnestykket imellem den tilbageførte mængde vand og forskellen på genstandens vægt, over og under vandet, gerne passe.

Se f.eks.: <http://www.fysikbasen.dk/>



- Vægtfylde "Arkimedes Lov"

Et litermål fyldes med vand og en genstand der er tungere end vand lægges ned i.

Genstanden tages op igen og der aflæses, hvor meget vand der er tilbage i litermålet.

Nu kendes rumfanget af genstanden og det er den mængde bly der skal til, for at genstanden vejer det samme under vandet, som over vandet.



- Vægtfylde "Arkimedes Lov"

2-3 gennemsigtige plastflasker (glas duer ikke pga. vægten og at det kan knuses) fyldes med forskellige blandinger af vand.

f.eks. en med saltvand, en sukkeropløsning og en med vand fra bassinet.

Flaskerne tages nu med i vandet og der kan nu tydeligt ses en forskel i opdrift.

Husk på at vandet i flaskerne IKKE må hældes i bassinet.

Samme forsøg kan laves med en alm. Cola og Cola light. En light vil flyde, da sødestoffet i den er lettere end sukkerstoffet i en almindelig cola.



# Praktiske øvelser

- Pladen på bunden:

Dykkerne deles op i to hold, gerne af 3-6 pr. hold.

En svømmeplade eller en anden genstand med opdrift skal nu holdes på bunden.

Det er op til holdene selv, at finde rækkefølge og måde til dette.

Fx kan pladen holdes med fødderne, i stedet for hænderne.

Sværhedsgraden justeres ved at reducere antallet af dykkere pr. hold eller ved at forøge opdriften.

- Dykker med opdrift

I svømmehallen kan dykkerne tage svømmebælter eller andet med opdrift på, og i åben vand kan blyet aflægges inden længdedyk.

Det samme kan gøres til forskellige opgaver på bunden. Fx kan dykkerne selv hente sit bly på bunden, efter en ”droppe bly” øvelse.

- LSD (Løbe, Svømme, Dykke)

Dykkerne inddeles i hold med 3 på hver.

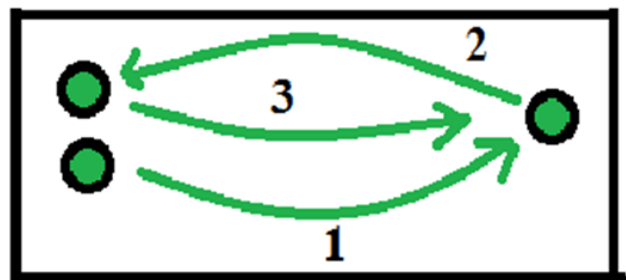
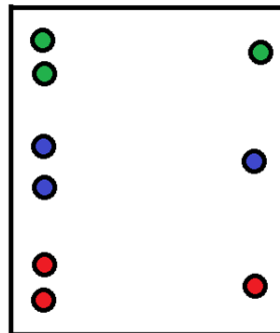
De placeres således, at 1 står ved den ene bassinkant og de 2 andre står ved den modsatte kant.

Det kræver at man kan nå bunden af bassinet.

På startsignalet løber en fra hvert hold (fra siden med 2 mand) over til modsatte side, klapper makkeren i hånden, hvorefter ”modtageren” løber tilbage, klapper sidstemanden i hånden og den sidste løber over i modsatte side, klapper første manden i hånden, som nu svømmer til den anden side osv. Sådan fortsætter mønstret og til sidst, dykker de alle 3 en tur.

Kan laves på tværs af bassinets lave ende.

Første gennemførte hold vinder.





# Praktiske øvelser

- Stafetter

En stafet er en genstand som en dykker svømmer med en distance, videregiver til næste dykker som svømmer distancen osv.

Her kan man lave et utal af forskellige varianter. For eksempel, dykke uden snorkel, maske, finner eller kun en finne. Med en ske i munden med en bordtennisbold på, ved at puste en bordtennisbold foran sig, eller som en ret svær variant, ved at svømme med et tændt stearinlys (spørg i svømmehallen inden noget sådan gøres).

- Snorkel stafet

Lav 2 hold eller flere, så der ikke er mere end 4 dykkere pr. hold, så de ikke står og fryser.

Dykkeren svømmer distancen, trækker vejret i snorklen og afleverer snorklen til den næste dykker i rækken, som svømmer distancen osv. Sværhedsgraden justeres ved at distancen på 25 meter ændres til 50 meter, og/eller ved at 2 dykkere svømmer sammen, så de makkerånder og svømmer med kun en snorkel.

- Snorkler på snoren

En line med påmonteret x antal snorkler, placeres i overfladen i hele bassinets længde, på tværs af bassinet, for at korte distancen ned eller snorklerne kan bindes på banetovet.

Opgaven er nu at dykke fra snorkel til snorkel, for at få luft.

Sværhedsgraden justeres ved, antal snorkler, antal dykkere eller opgaven.

Opgaven kunne være vendinger, så der fx kun er en snorkel på midten, så dykkeren skal fra vandstart, til kanten og vende, og tilbage til midten, for at få luft igen.



# Praktiske øvelser

- Undervands Stikbold

En UV Rugby bold bruges, da denne indeholder en sukkervandsopløsning, og derved vil synke til bunds i klorvand. Spillets regler er som i stikbold på land, dog med den forskel at man ikke må holde bolden når man er i overfladen.

Bolden gives op, spillerne skyder så efter hinanden med bolden. De der rammes, er nu ude, til den der ramte dem, selv er ude. Sådan kører spillet, til en har ramt alle.

Hvis to har fat i bolden samtidig, og den ene får bolden kan den anden ikke skydes nu. Hvis en spiller bliver skudt på men griber bolden, er skytten selv ude.

- Undervandshockey

Samme rekvisitter som til asfalt/rulleskøjte-hockey.

Det kan dog være nødvendigt at tilføje lidt vægt i stave, bold/puck og specielt mål, så det bliver på bunden.

To hold har hvert sit mål og skal nu få bolden i modstanderens mål, kun ved hjælp af staven.

Holdet med flest point er vinderen.

Dette er den hurtigste og billigste løsning i forhold til UV hockey, hvor der bruges specielle stave og blypuck.

Kan spilles bare med puck og hånden, hvor der kun må skubbes, og ikke holdes fast.

Sværhedsgraden justeres ved at lave spillet på enten 2 eller 4 meters dybde.



# Praktiske øvelser

- Duplo borgen

En borg bygges af Duplo klodser på kanten.

Kun en person pr. hold må se denne. Nu skal denne tage en klods af gangen og fortælle en dykker i bassinet, hvor denne klods skal være på pladen.

Dykkeren skal nu dykke en forud bestemt afstand, og placere klodsen på en tilsvarende Lego plade.

Resultatet skulle gerne blive to identiske Duplo borge.

Sværhedsgraden justeres ved, fx at lægge den ene Lego plade på bunden af bassinet.

En anden version kan laves ved at en kasse/et net med Duplo klodser placeres på bunden i den dybe ende.

På væggen ovenover (over eller under vandet), sættes et lamineret billede af et mønster bygget med klodserne. I bassinets anden ende placeres en plade, opgaven er så at bygge det viste mønster på pladen. Man må dog kun have én klods med i hånden af gangen.

Øvelsen kan laves enkeltvis eller i hold.

Det skal dog tilføjes at Duplo pladen har opdrift, så der skal limes en vægt under pladen. Hvis man limer en rustfri plade under Lego pladen, kan de påsatte klodser, godt holde sig fast uden vægt i.

- UV-tagfat

En lille klemme med en ca. 15-20 cm lang snor i, sættes på hver dykkers hælrem.

Nu startes legen, hvor alle skal beskytte sin snor, og samtidig prøve at tage de andres snore.

Når man mister sin snor er man ude, men indtil da, er det alle mod alle.

# Praktiske øvelser

- Haj og Delfiner (Tagfat)

Alle har fuldt ABC-udstyr på, på nær hajen, som kun har en finne.

Det gælder så om for hajen, at fange delfiner. Når en delfin er fanget, tager hun/han en finne af, og er nu også haj. Delfinerne kan kun blive taget ved at hajen berøre deres hoved over vandet. Legen slutter når sidste delfin er blevet fanget.

Sværhedsgraden justeres ved at gøre området i bassinet større eller mindre.

- Forhindringsbane

En bane samles af plastrør og man bliver enige om en bestemt vej, som dykkeren skal svømme igennem.

Problemet med denne aktivitet er at den er ret dyr i indkøb, og ikke er særlig let at anskaffe.

Sværhedsgraden justeres ved at ændre længden, eller den rute der skal svømmes.



# Praktiske øvelser

- Kølnerbane

Forhindringsbane med forhindringer i overfladen og på bunden af bassinet.

Banen kan laves som én bane i bassinet, som hver dykker gennemfører på tid.

På billederne er der opsat 6 ens baner, hvor dykkerne dyster flere mod hinanden på en gang.

Forhindringerne kan være købte (hulahopringer) eller hjemmelavede.

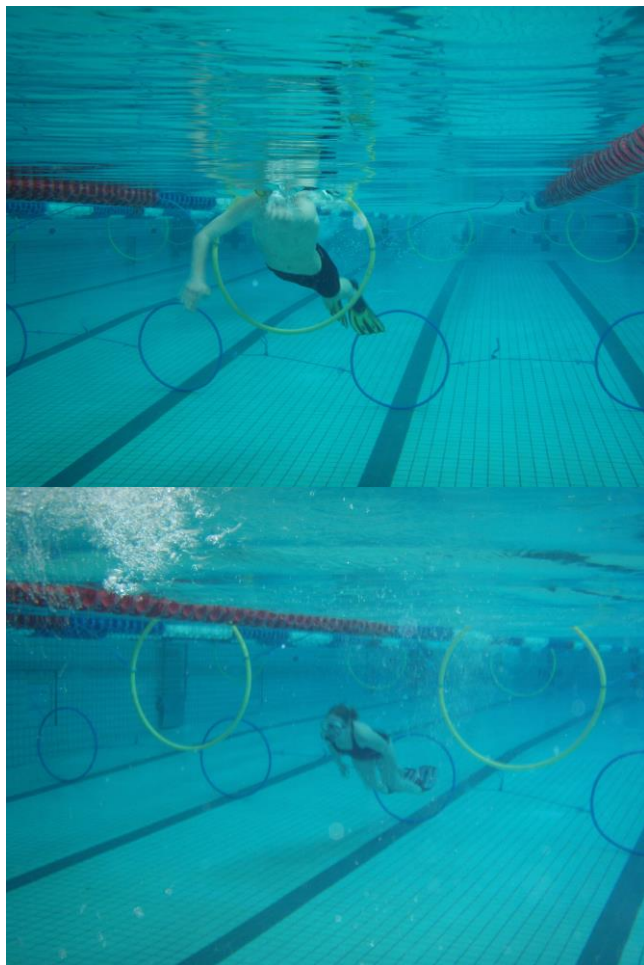
Hjemmelavede forhindringer kan laves af elektrikerør, PEX eller PVC rør, der formes til ringe på ca. 80 cm, firkanter på 60x60 cm, enkelte rør på ca. 150 cm (slalom stav), og kryds af 2 rør på ca. 150 cm.

Enkeltstående forhindringer holdes nede med et lod på bunden, og en line som afgør hvor dybt forhindringen står i vandet.

De fritstående rør, skal man passere på den rigtige side. Enten som slalom eller som et vendepunkt i stedet for at bruge bassinets endevæg, herved undgås også afsæt på væggen midtvejs.

Sværhedsgraden justeres ved at ændre afstanden og/eller dybden imellem forhindringerne i overfladen og på bunden, og ved længden af banen.

Husk at bruge coatede blylodder, så der ikke sættes mærker/striber på bassinbunden.



# Praktiske øvelser

- Ring-bane

Dette er en simpel måde at lave ”Efteraber” eller ”Kongens efterfølger”.

Opsæt en bane med 3-4 ringe, bundet sammen med liner. Man kan med fordel bruge ringe fra en Kølnerbane.

Der findes et utal af kombinationsmuligheder.





# Praktiske øvelser

- Undervandsjagt

Skær nogle fladfisk ud af gennemsigtig akrylplade. Tegn et øje og en finne på dem med speedmarker eller maling. Når "fiskene" spredes på bunden af bassinet er de lige så vanskelige at få øje på, som en fladfisk er i virkeligheden.

Spyd kan laves af træpinde eller rustfri stænger. Sæt en god kugle eller et håndtag i den ene ende til at holde om, og en sugekop i den anden.

Nu skal "fiskene" bare spredes ud på bunden af bassinet og juniorerne skal så finde og "spidde" dem, med deres håndspyd.

Et mindre problem kan være, at "fiskene" er så svære at få øje på, at oprydningen tager lang tid.

- Kims Leg

Et reb bliver spændt ud på kryds og tværs af bassinet.

En af mulighederne er en kims-leg, hvor forskellige genstande er bundet fast til rebet, eller ligger på bunden, og juniorerne skal så hele ruten igennem, og se om de kan huske alle tingene bagefter.

Sværhedsgraden kan ændres ved, at kombinere opgaven med f.eks. en knob øvelse under vand til sidst, så det bliver sværere at huske tingene, til man bliver spurgt, eller ved at begrænse hvor mange gange dykkeren må komme op efter luft. Legen kan med fordel, laves med lyset slukket i svømmehallen og brug af dykkerlygter.

# Praktiske øvelser

- Natdyk

Dette laves i svømmehallen, for at gøre juniorerne mere trykke i mørkt vand, inden åbenvandsdyk.

Lysen slukkes i svømmehallen og der bruges nu dykkerlygter, knæklys og natsignaler.

Knæklys armbånd, som tit kan købes billigt i Tiger eller i boghandlere, giver både stemning og sikkerhed under vandet.

Dette letter også genkendelsen af dykkene, hvis de har parvis ens lysende armbånd på.

- 8-tals variationer

Den klassiske 8-tals svømning, hvor man svømmer fra kanten, ud til midten af bassinet, dykker til den anden ende, vender og svømmer igen i overfladen til midten, dykker til enden osv. Sværhedsgraden justeres ved, distancen, eller ved at dykke 25 meter, vende og svømme 25 meter, vende og dykke igen osv.

Det kan også gøres på tværs af bassinet, over i overfladen, vender og dykker tilbage.

Denne øvelse kaldes også Sportsvogn.

- 8-tals variation med masketømning

Man svømmer halvdele af poolens længde (eller hvad der nu passer med elevernes niveau) og dykker så ned, hvor man lægger maske og snorkel, og derpå dykker den resterende længde af bassinet, hvor man kommer op.

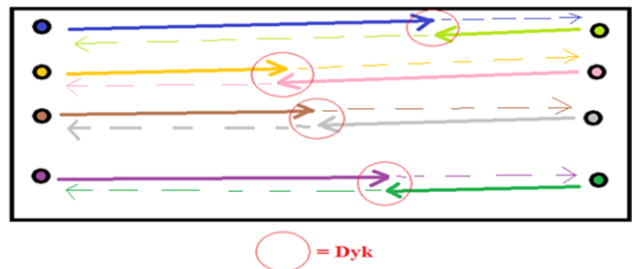
Det gentages så, men denne gang skal man tage maske på mens man dykker.

- 8-tals variation i par

Dykkerne placeres lidt forskudt, over for hinanden, på den lange led i bassinet.

Det er bedst med nogenlunde lige niveauer, af svømmehastighed, på dykkerne på hvert hold. Derfra svømmer de så mod hinanden, og der hvor de mødes, dykker de så.

Jo hurtigere man er jo mindre skal man dykke. Man gentager så bare når alle er kommet op igen til modsatte ende af bassinet.



# Praktiske øvelser

- Svømmestil

Delfinsvømning er bedst, som dykning, og ikke særlig velegnet i overfladen.

Svøm med armene strakt frem foran i svømmeretningen, og styr med hænderne.

Nu svømmes der med samlede fødder og man laver en bølgende bevægelse med hele kroppen.

- Svømmestil

Proptrækkeren laves neddykket ved, at man svømmer med armene strakt i svømmeretningen.

Man fokuserer på et punkt, svømmer mod det, samtidig med, at kroppen roterer omkring sin egen akse.

- Svømmestil

Søslangen er en god ”tømme snorkel” øvelse.

Man svømmer 2 meter i overfladen, dykker 2 meter og tømmer snorklen, svømmer 2 meter i overfladen osv.

- ”Efteraber” eller ”Kongens efterfølger”

En dykker vælges som ”Aben” eller ”Kongen”.

Dykkeren laver en øvelse, og her efter, skal alle de andre dykkere, lave samme øvelse.

Dette kan give mange nye variationer af allerede kendte øvelser.

Man kan eventuelt give ”Aben” en T-shirt på, for at gøre dykkeren mere synlig i flokken.

# Indkøbt Legetøj

- AquaDisc - Frisbee

”Aqua disc” er en frisbee til undervandsbrug. Det er kun fantasien der sætter grænser for, hvilke spil den eller de kan bruges til. De kan fås i to versioner. En der har opdrift og en som synker. Den slevlysende model har positiv opdrift. Det spil vi har brugt den til er som på land, at man kaster den til hinanden, og den som ikke griber frisbee'en, men taber den på bunden, er enten ude eller mister et point.



Blandt andet set hos:

<http://danishdivers.com/>

- Torpedo

En massiv gummi torpedo, som synker. Set i 2 forskellige størrelser. Det spil som vi har brugt den til, er at man kaster den til hinanden, og den som ikke griber torpedoen, men taber den på bunden, er enten ude eller mister et point.

Blandt andet set hos:

<http://shop.swimmingpool.dk/>

