



Rörelse
Glädje
Gemenskap

Anläggningar ni kan besöka i Elevklassikern

- Angered Arena
- Askims simhall
- Askims ishall
- Backavallen
- Kärra simhall
- Isdala
- Lundbybadet
- Länsmansgårdens gym
- Rambergsrinken
- Ruddalen
- Slottsskogsvallen
- Skatås
- Tuvevallen

Trekamp

Simhall

Årskurs: F-6

Vattenvana och simträning

1. Torpeden:
Håll huvudet mellan armarna, skjut ifrån med ena foten mot bassängkanten. Glid iväg i vattnet så långt det går, med ansiktet under eller över vattnet. Går att göra både på mage och rygg.
2. Hoppa från kanten på valfritt sätt.
3. Hämta en ring på botten.

Femkamp

Simhall

Årskurs: 7-9

1. Sitt på ett flytredskap. Till exempel de långa "korvarna" och ta dig fram med händerna till andra sidan (25 meter).
2. Simma 25 meter valfritt simsätt.
3. Hoppa från kanten på valfritt sätt.
4. Hämta en ring på botten.
5. Flyt i 30 sekunder eller simma baklänges cirka 10 meter.

Sätt ihop en egen tre- eller femkamp med de olika lekar och övningar som finns.



Använd hashtaggen
#elevklassikern

Bildtävling

Ta en bild av klassen när ni gör Elevklassikern. De härligaste bilderna som bäst representerar rörelse, glädje, gemenskap vinner fina priser till hela klassen. Skicka in bilden på mejl eller publicera den på ett instagramkonto.