

1

**Lad os**

**begynde!**

Der er sjældent noget så godt som at dagdrømme. Så er du med på at drømme dig langt væk? Det kunne for eksempel

være til et tropehav tæt på ækvator.



2

Vi er på et

lysttogtcruise, men vi falder af skibet. Du ligger i

det turkise blå hav og får øje på en øde ø med hvide sandstrande. Du

svømmer mod den. Du står på dine

ben, tager **20 brystsvøm-**

**metag** med armene. Store rolige armbevægelser. Hver gang du rækker armene frem, går

du ned i knæ.



3

Du er nu

ved at være tættere på øen, og sæt- ter farten op. Du går ned i

knæ og tager

**20 crawl-**

**svømmetag.**



4

Nu er du kommet op på den hvide sandstrand.

Himlen er blå, solen hænger højt og luften er varm. Du er sul- ten og spejder efter mad. Du tager skiftevis højre og venstre hånd op til panden for at skygge for solen. Imens står du med spredte ben,

bøjede knæ og flytter vægten fra ben til ben **10**

**gange.**



5

Mellem den farverige trope-

bevoksning på øen, får du øje på en palme med

kokosnødder. Den svajer. Du tager hænderne højt op over hovedet, som palmeblade,

og svajer fra side til side

**10 gange.**



6

Du går hen

til palmen og ser at kokosnødderne hænger højt oppe. Så højt oppe at

du må strække dig langt efter dem. Stræk skiftevis højre og venstre arm op efter kokos-

nødderne. Så langt du

kan **10 gange**.



7

Det

lykkedes ikke at

nå dem. Øv! Du prøver nu at ryste palmen. Du går ned i knæ, tager godt fat om stam-

men og kører armene rundt i

store cirkler. **10 gange** den

ene vej, og **10 gange**

den anden vej.



8

Og endelig

– bump - der faldt

en kokosnød ned. Du tager den op, løfter den højt op over hovedet, løfter dit ene knæ og slår nødden hårdt ned mod knæ- et. Men nødden er hård. Du slår

den skiftevis mod højre og

venstre knæ **20**

**gange.**



9

Aaah, nu

har du spist nødden.

Du spejder nu ud over havet efter skibe, der kan red- de dig. Du tager skiftevis højre og venstre hånd op til panden. Imens står du med spredte ben, bøjede knæ og flytter vægten

fra ben til ben

**10 gange.**



10

Et skib i sigte! Du løber ned

til stranden, hopper i vandet, og svømmer så hurtigt du kan. Du går ned i knæ og tager

**20 hurtige**

**crawlsvømme-**

**tag.**



11

Pyh

– skibet har fået øje på dig, og du kan tage

det lidt roligere. Du sæt-

ter farten ned. Du tager **20**

**brystsvømmetag** med armene. Store rolige armbevæ- gelser. Hver gang du rækker armene frem, går du ned i

knæ.

12

**Hurra du er**

Så er historien slut og du er tilbage.

**reddet!**

Du er kommet op i båden og er

drivvåd. Du har fået et håndklæde og skal tørre kroppen. Du starter med at

Hvordan har du det efter sådan en tur til

ækvator?

gnubbe underbenene, derefter lårene,

bagdelen, så forside af kroppen, så

skuldrene, så armene og til sidst håret.