



## 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.



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 brystsvømmetag** med armene. Store rolige armbevægelser. Hver gang du rækker armene frem, går du ned i knæ.

Du er nu  
ved at være  
tættere på øen, og sæt-  
ter farten op. Du går ned i  
knæ og tager  
**20 crawl-  
svømmetag.**





Nu er du kommet op på den hvide sandstrand. Himlen er blå, solen hænger højt og luften er varm. Du er sulten 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.**

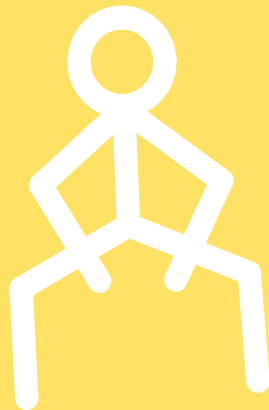
Mellem den farverige tropebevoksning på øen, får du øje på en palme med kokosnødder. Den svajer. Du tager hænderne højt op over hovedet, som palmeblade, og svajer fra side til side **10 gange.**





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 kokosnødderne. Så langt du kan **10 gange**.

Det lykkedes ikke at nå dem. Øv! Du prøver nu at ryste palmen. Du går ned i knæ, tager godt fat om stammen og kører armene rundt i store cirkler. **10 gange** den ene vej, og **10 gange** den anden vej.





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.**



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.**



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 crawlsvømmetag.**





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.



## Hurra du er reddet!

Du er kommet op i båden og er drivvåd. Du har fået et håndklæde og skal tørre kroppen. Du starter med at gnubbe underbenene, derefter lårene, bagdelen, så forside af kroppen, så skuldrene, så armene og til sidst håret.

Så er historien slut og du er tilbage.

Hvordan har du det efter sådan en tur til ækvator?