

Kombinationen af TEKNISK TRÆNING OG FÆRDIGHEDSTRÆNING i svømmeundervisningen



Skoleidrættens Udviklingscenter (SKUD) har på deres hjemmeside www.skud.nu offentliggjort en video, hvor du kan finde inspiration til svømmeundervisningen. Videoen skal opfattes som inspiration og på ingen måde som en tilbuds gående gennemgang af de ideer, der præsenteres. Videoen er lavet, så den kan ses i et frikvarter - den tager kun 10 minutter. Artiklen her skal ses som en uddybning af den idé, der ligger bag videoen.

De grundlæggende færdigheder

De grundlæggende færdigheder bliver i denne sammenhæng defineret som *balance*, *vejrtrækning / tryk* og *bevægelse*. Man kan vælge at definere de grundlæggende færdigheder anderledes, men i forhold til svømmeundervisningen i folkeskolen mener jeg, at denne tredeling er hensigtsmæssig. Arbejdet med disse færdigheder er helt afgørende, da de er forudsætningerne for at arbejdet med stilarterne kan lykkes. Går man i gang med at arbejde med stilarterne uden at stimulere og udvikle de grundlæggende færdigheder, svarer det lidt til at forsøge at undervise i tekstanalyse uden først at lære alfabetet.

Tryk er den vigtigste forudsætning for at kunne lære at svømme. Her tænkes både på

tryk ved underviseren, ved klassen, ved de opgaver man får og ikke mindst, at man er tryk ved vandet. Alle svømmere kan blive udfordret på deres tryk. For nogen vil det være udfordrende bare at side på kanten og få vand i ansigtet. For andre børn findes udfordringen måske i at få hovedet under vand eller i forskellige dykkerlege. Selv meget dygtige elever kan udfordres på tryk - det er blot et spørgsmål om, hvor mange dykkerringer der f.eks. skal hentes op fra bunden, eller om hvor langt der skal dykkes. Konsekvensen af en utryk elev er en meget nedsat eller ingen effekt af den indlæring, man forsøger at opnå. Det er således nemt at forstå, hvorfor tryk bør prioriteres højt.

Med *vejrtrækning* menes evnen til at udføre kontrollerede og afslappede vejrtrækninger, imens man svømmer. Hjernen prioriterer per refleks vejrtrækningen højere end noget andet og ethvert forsøg på læring i en situation, hvor vejrtrækningen ikke er afslappet, vil give et dårligt resultat. Når hjernen registrerer, at vejrtrækningen ikke fungerer som ventet bliver alle andre informationer ind og ud af hjernen kortsluttet, og kroppens eneste mål bliver at få luft ned i lungerne hurtigst muligt. Enhver information man forsøger at give et barn, der endnu ikke har styr på vejrtrækningen, er så-

ledes spildte kræfter. Eleverne skal stimuleres, så de udvikler så meget fortrolighed ved vandet, at de afslappet kan trække vejret tæt på overfladen, uden at hjernens åndedrætscenter overtager styringen. Først i det øjeblik eleven har opnået denne tryk og afslappede vejrtrækning, er det realistisk at opnå gode resultater med indlæringen af stilarterne.

Balancen er afgørende for, at de bevægelser, børnene laver, er rolige og giver en afslappet og fremadrettet svømning uden for mange uhensigtsmæssige bevægelser. En krop, der er i ubalance, vil per refleks bøje i knæene, bøje albuerne, skyde hovedet frem og krumme ryggen for at opretholde balancen. Dette er en refleks vi ikke bevidst kan gøre noget ved. I svømning (som i alle andre sammenhænge) gælder følgende:

fart = fremadrettet kraft – modstanden

En krop, der skal bevæge sig gennem vandet med bøjede arme, bøjede ben, hovedet skudt frem og med krum ryg, vil yde en stor modstand og således give en meget uøkonomisk svømning. En krop i balance vil derimod give optimale forhold for at yde en lille modstand og en stor fremadrettet kraft med en stor fremadrettet fart som resultat.



Bevægelse er forudsætningen for al idræt, og det er vigtigt at give eleverne så mange relevante bevægelseserfaringer som muligt. I svømning er mange bevægelser helt nye for eleverne, og der er kun meget få, eller ingen, af bevægelserne der er automatiserede. Når vi f.eks. spiller fodbold er mange af de helt grundlæggende bevægelser, som at løbe og sparke, automatiserede. Det samme gør sig ikke gældende i svømning. Her er alle bevægelser helt nye for de fleste elever, og selv simple øvelser og bevægelser kan være udfordrende. Der er således et stort krav om også at blive stimuleret til masser af forskellige bevægelser.

Der er en funktionel sammenhæng mellem de tre grundlæggende færdigheder, og de påvirker gensidigt hinanden kraftigt. F.eks. bliver det lettere at lave en rolig vejtrækning, hvis man er tryk ved vandet. Det er samtidig nemmere at opnå tryk ved vandet, hvis man er i stand til at lave en afslappet vejtrækning. Det er altså svært at udvikle én grundlæggende færdighed uden samtidig at udvikle de to andre. Mange aktiviteter vil udvikle mere end én af de grundlæggende færdigheder. Det betyder ikke, at valget af aktiviteter bliver uvæsentligt. De tre elementer vægtes forskelligt, og det er derfor vigtigt, at man vælger nogle aktiviteter, der stimulerer netop den grundlæggende færdighed, som man har besluttet sig for at arbejde med – at også andre grundlæggende færdigheder stimuleres samtidig er blot en bonus.

Du kan på videoen finde forskellige forslag til, hvordan du arbejder med de tre grundlæggende elementer.

Der er også meget inspiration at hente i artikler, der tidligere er bragt her i Focus.

I Focus Idræt nr. 4 fra 2000 og nr. 1 fra 2001 kan du finde inspiration til "akrobatik i svømmehallen" – en anderledes og spændende måde at arbejde med balance på.

I Focus idræt nr. 3 fra 2000 præsenteres ideer til "den store vanddag", hvor du kan finde mange aktiviteter, der stimulerer tryk og balance.

I Focus Idræt nr. 3 fra 1999 præsenteres mange forskellige lege med plader, som også er gode at bruge i arbejdet med balance og tryk.

I Focus nr. 1 fra 2006 finder du forslag til mange forskellige øvelser, der udfordrer balancen.

I Focus nr. 2 fra 2005 finder du inspiration til mange forskellige aktiviteter, og til hvordan du selv udvikler disse aktiviteter yderligere.

I Focus nr. 4 fra 2006 finder du mange aktiviteter, der virker stimulerende på tryk og vejtrækning.

Stilarterne

Det vil være for omfattende at komme ind på opbygningen af de enkelte stilarter her, men det er nemt at finde inspiration:

I Focus Idræt nr.4 fra 2002 finder du en grundlig gennemgang af crawl

I Focus Idræt nr.3 fra 2001 finder du en grundlig gennemgang af butterfly

I Focus Idræt nr. 6 fra 1998 finder du inspiration til mange forskellige tekniske øvelser til alle fire stilarter.

Du kan på videoen på www.skud.nu se en del øvelser til opbygningen af crawl og rygcrawl. Øvelserne er lavet således, at der er progression i øvelserne.

Stilarterne er ligeledes godt beskrevet i "Moderne Svømning", og Dansk Svømmeunion har udgivet en DVD som alle skoler har modtaget, hvor man også hurtigt kan skabe sig et overblik over stilarterne.

Den bagvedliggende idé

Den grundlæggende idé er, at det er vekselvirkningen mellem stimuleringen af de tre nævnte grundlæggende færdigheder og arbejdet med de fire stilarter, der skaber en god og afvekslende svømmeundervisning.

Meget svømmeundervisning falder i forvejen inden for disse to kategorier, men det kan ofte være svært at få koblet de to elementer på en fornuftig måde.

For at planlægge og gennemføre en undervisning, hvor både de grundlæggende færdigheder og stilarterne bliver udviklet, kan følgende skabelon bruges.

Hver lektion består af:

Opvarmning

To blokke undervisning

Afslutning

To blokke undervisning

Opvarmningen og afslutningen kan være diverse smålege, boldspil, icebreakers eller andre små sjove aktiviteter. Hver blok består af én færdighed og én stilart. Første skridt i planlægningen består altså i at vælge en stilart og en færdighed.

Første blok kunne f.eks. bestå af rygcrawl og balance og anden blok af brystsvømning og tryk.

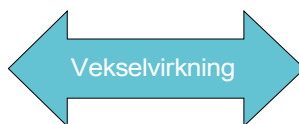
Hver enkelt blok fungerer således, at man veksler imellem det tekniske arbejde med den valgte stilart og nogle aktiviteter, hvor den grundlæggende færdighed stimuleres. Disse aktiviteter bør ikke have noget med svømning at gøre. Samtidig med at man arbejder med stilartern, bør man have fokus på den færdighed, man har valgt. Bruger vi første blok som eksempel (hvor vi har valgt at arbejde med rygcrawl og balance), kunne den blok bestå af 4-8 minutters teknisk arbejde med rygcrawl med fokus på, at børnene skal være i balance – det kunne f.eks. være balanceben (som beskrives på videoen). Derefter bruger man 4-8 minutter udelukkende på balancestimulerende aktiviteter. Dette kunne f.eks. gøres ved at prøve at stå på en plade i vandet, sidde på en bold eller andre balance-lege. Til sidst går man tilbage og svømmer lidt rygcrawl igen, hvor børnene koncentrerer sig om at holde balancen.

Stilarter

- Crawl
- Rygcrawl
- Butterfly
- Brystsvømning

Færdigheder

- Tryk / vejtrækning
- Balance
- Bevægelse



Hver undervisningsblok består af et element fra hver kategori.



Hver lektion vil altså følge en skabelon, der ser således ud:

OPBYGNING AF LEKTIONEN

Opstart	Opvarmning, icebreaker, bimsleg	5 minutter
Blok 1	<p>Én stil art og én færdighed:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. teknisk arbejde med stilarten – fokus på den valgte færdighed 2. arbejde med den grundlæggende færdighed – "ikke-svømmeaktivitet" 3. teknisk arbejde igen – evt. mere færdig svømning end i 1. del 	10-15 minutter
Blok 2	Som blok 1 blot en ny stilart og en ny færdighed	10-15 minutter
Afslutning	Afrunding, repetition.	5 minutter

Længden af de enkelte blokke afhænder naturligvis af, hvor meget tid man har til rådighed. Er lektionerne meget korte, kan man med fordel nøjes med én blok / lektion.

Det er vigtigt at notere sig, at der i hver blok bliver brugt tid på både at lave svømmespecifik teknisk træning og på at stimulere de grundlæggende færdigheder i aktiviteter, der ikke er svømning.

Denne måde at arbejde på har tre store fordele:

1. Når først systemet er lært, er brugen af denne skabelon en effektiv og hurtig måde at forberede sig på.
2. Det er nemt at gøre undervisningen meget afvekslende og niveaudifferentieret, da de forskellige aktiviteter med de grundlæggende færdigheder åbner muligheden for mange forskellige aktiviteter. Der er stor pædagogisk frihed, når man arbejder med de grundlæggende færdigheder, og det er her let at være opfindsom og lave nye aktiviteter hver gang.
3. Man får stimuleret de grundlæggende færdigheder uden for de "normale" svømmebevægelser og altså i en situation, hvor kroppen ikke har et fast bevægelsesmønster, der kan virke begrænsende for indlæring af nye bevægelseskompetencer.

Materiale

Når du planlægger din undervisning har du brug for to ting. En idebank med aktiviteter til arbejdet med de grundlæggende færdigheder og en række øvelser til opbygningen af de fire stilarter. Når disse to elementer er på plads, består forberedelsen til hver lektion i at vælge hvilke stilarter og hvilke færdigheder, man vil

arbejde med og derefter at vælge nogle gode aktiviteter fra idebanken og lægge dem ind i hhv. blok 1 og blok 2.

Ved at bruge videoen fra www.skud.nu og de tidligere artikler fra Focus er det muligt at opbygge en rigtig god idebank med mange afvekslende aktiviteter. Jeg foreslår, at man laver en idebank til hver af de tre grundlæggende færdigheder. Idebanken kunne f.eks. se således ud:

IDEBANK – TRYGHED / VEJRTRÆKNING

- Alle former for spring-lege
- Blind med førerhund (se video)
- Dykkerlege i mange afskygninger
- Stormvejr (se video)
- Sten-saks-papir under vand
- Puste ting i overfladen
- Krokodillevejrtrækning (se video)
- Konkurrence; hvem kan lave flest bobler under vand

IDEBANK – BALANCE

- Balance med plade i lænden (se video)
- Sid på bold og svøm
- Stå på hænder på lille plade
- Akrobatik

IDEBANK – BEVÆGELSE

- Blande stilarter eller opfinde helt nye stilarter
- Baglæns svømning
- Drivanker – man hænger sammen to og to eller flere, mens man svømmer

Efterhånden som undervisningen skrider frem, og man får prøvet de enkelte aktiviteter, bliver det let at udvikle nye aktiviteter, som man kan skrive i sin idebank. Det er også muligt at ud-

vikle nye aktiviteter ud fra de aktiviteter, man i forvejen har i sin bank. Ved blot at ændre på nogle enkelte faktorer kan aktiviteten få en helt ny karakter. Ændringer kunne f.eks. være antallet af elever, antallet af bolde, kan man se eller er man blind, skal man holde en anden i hånden, hurtige eller langsomme bevægelser, antal gentagelser, konkurrenceelementet, på det lave eller på det dybe, brug af udstyr eller mange andre muligheder.

På samme måde opbygger man en kasse med nogle simple tekniske øvelser til de fire stilarter. Der er som tidligere nævnt masser af inspiration i tidligere numre af Focus, i "Moderne Svømning" og på den DVD, alle skoler har modtaget.

Når du har opbygget din idebank med de grundlæggende færdigheder og med de forskellige øvelser til stilarterne, kan du med udgangspunkt i skabelonen tidligere beskrevet hurtigt og effektivt planlægge en undervisning, der både er afvekslende, og som udvikler de grundlæggende bevægelseskompetencer og de mere disciplinspecifikke tekniske elementer.





Eksempler: Følgende er eksempler på to lektioner udarbejdet efter principperne beskrevet i artiklen.

LEKTION 1

Opvarmning	Stå-trold – forskellige måder at befri på Svøm mellem ben Lav high-five Slå kolbøtte med makker i hånden	5 min
Blok 1 Stilart: rygcrawl Færdighed: Tryghed	1. Teknisk øvelse. Balanceben (først med finner, derefter uden) – fokus på, at eleverne får hovedet ned i vandet og ikke kigger ned ad sig selv (se video) 2. Færdighedsaktivitet Stormvejr (se video) 3. Teknisk øvelse / svømning Rygcrawl – meget langsomt, evt. 8/8-øvelse – fokus: hovedposition (se video)	10-15 min
Blok 2 Stilart: crawl Færdighed: Vejrtrækning	1. Teknisk øvelse Ben på siden med vejrtrækning, først med finner derefter uden 2. Færdighedsaktivitet Krokodillevejrtrækning (se video) 3. Teknisk øvelse / svømning Crawl eller højøvelsen (se video)	10-15 min
Afslutning	Hvem kan lave den største "plasker" fra kanten	5 min

LEKTION 2

Opvarmning	Kongens efterfølger – evt. med forskellige opgaver	5 min
Blok 1 Stilart: rygcrawl Færdighed: Balance	1. Teknisk øvelse Balanceben (først med finner, derefter uden) – fokus på at eleverne roterer, mens de svømmer 2. Færdighedsaktivitet Balancelege på plade. Stå på plade, stå på hænder, sid på plade og svøm 3. Teknisk øvelse / svømning rygcrawl – meget langsomt, evt. 8/8-øvelse – fokus: balance	10-15 min
Blok 2 Stilart: butterfly Færdighed: bevægelse	1. Teknisk øvelse Flybevægelse under vand med finner. 2. Færdighedsøvelse Forskellige fangelege, hvor man skal svømme som en delfin 3. Teknisk øvelse / svømning Korte distancer med butterfly (5-8 meter) – med finner	10-15 min
Afslutning	Hvem kan glide længst under vand efter afsæt fra kanten.	5 min

Begge lektioner er eksempler på, hvordan man med enkle midler hurtigt kan planlægge en afvekslende undervisning med fokus både på den tekniske udvikling og de grundlæggende færdigheder.

God fornøjelse