



Svømming for alle

FORFATTERE

Frode Helle
Berit Gjessing

ILLUSTRASJONER

Tone Lill Hilmen



BHSS 2010

2.opplag, oktober 2016

INNHold

Innledning	2
Generelt om tilpassing av aktiviteten	3
Svømmeopplæring	4
Teknikker for å få utøveren ut i vannet	4
Teknikker for å få utøveren opp fra vannet	5
Grep	6
Vanntilvenning	7
Dykking	10
Flyting	13
Flyte på ryggen	13
Flyte på magen	15
Vertikalrotasjon	16
Lateralrotasjon	17
Gli i vannet	19
Gli på magen	19
Gli på ryggen	20
Fremdrift	21
Ryggsømming	21
Crawl	23
Brystsvømming	27
Kilder	29

INNLEDNING

I vårt møte med personer som tilrettelegger aktivitet for barn eller ungdom, enten det er i skolen, idrettslaget eller i andre sammenhenger, får vi stadig spørsmål om vi har skriftlig informasjon om aktivitet i vann for personer med funksjonsnedsettelse. På bakgrunn av etterspørsel fra disse gruppene, har vi satt sammen et hefte som er ment å gi tips og ideer til øvelser i basseng for barn og unge. Alle øvelser passer ikke for alle, men forslagene er ment til å gi en idébank som dere kan bygge videre på. Aktivitetene er lagt opp trinnvis fra vanntilvenning til begynnende svømming.

Dette er ikke et vitenskapelig produkt, men ment som en støtte til ulike instruktørers praktiske arbeid. Hftet er utarbeidet ved Beitostølen Helsesportsenter, og tar utgangspunkt i aktiviteter som benyttes der. Takk til fysioterapeuter og idrettspedagoger som har bidratt i dette arbeidet. Vi har også supplert med en del informasjon fra ulike lærebøker (se kildehenvisning).

Vann har helt spesielle egenskaper som kan gi mange med funksjonsnedsettelse både frihet og ferdigheter de ikke opplever på land. Grunnet vannets oppdrift slipper man å bære sin egen kroppsvekt og mange vil da oppleve at de mestrer å bevege seg mer i vann enn på land. Godt temperert vann kan også virke beroligende på noen, for eksempel på hyperaktive psykisk utviklingshemmede eller funksjonshemmede med ufrivillige bevegelser.¹

Vi mener at svømming som trening vil bedre den generelle funksjon i hverdagen gjennom større selvstendighet, bedre styrke, utholdenhet osv. Svømming er også en fin arena for sosialt samvær, vennskap og trivsel.

¹ Blixt, 1993, 7. opplag 2004

GENERELT OM TILPASSING AV AKTIVITETEN

Det er vanskelig å gi råd om tilpassing av aktivitet på generelt grunnlag. Tilpassingen må oftest gjøres spesifikt for den enkelte. De tips som er gitt i dette heftet er generelle, og må kun anses som forslag til tilrettelegging av aktivitet. Noen tips kan likevel være:

- Jobb i korte, effektive økter. Gi rom for lek i pausene.
- Gi også de sterkeste ekstra utfordringer, ikke bare enklere oppgaver til de som er svakest fysisk.
- Mange trenger god tid og mange repetisjoner.
- Hjelpemidler eller ikke? (bl.a. flytehjelpemidler). Se an utøverens behov i forhold til målsettingene. Hjelpemidlene bør ikke brukes for å gjøre timen enklere å gjennomføre for instruktør, men for å videreutvikle utøverens ferdigheter.
- Gruppestørrelsen bør vurderes ut fra utøverens behov og forutsetninger. Får han/hun best utbytte av å jobbe i store grupper, små grupper, i par eller individuelt?
- Instruér med enkelt og tydelig språk. Forviss deg om at oppgaven er forstått. For noen kan det være hensiktsmessig å bane bevegelser.
- Prøv å skape trygge læringssituasjoner for den enkelte utøver, samtidig som alle får utfordringer å strekke seg etter.
- Mestring gir motivasjon – Pass på at alle gjør noe de mestrer godt i løpet av timen, gjerne i starten og mot slutten. Da vil de starte timen og gå opp fra bassenget med en god følelse.

For informasjon om spesifikk tilrettelegging til enkelte diagnoser kan vi anbefale boken *"Fra lek i vann til svømming"* (Halvorsen, Kahrs 2008, Bodoni forlag)

SVØMMEOPPLÆRING

Ved svømmeopplæring av funksjonshemmede anbefales det å bruke samme metodikk som i vanlig svømmeopplæring. Man bør vektlegge vanntilvenning og kanskje spesielt flyteøvelser. Instruktør må være i stand til å individualisere og se hvilke svømmearter og øvelser som passer den enkelte best. Imidlertid er det noen forhold som en bør vite om for å kunne tilrettelegge og gjennomføre opplæringen på best mulig måte.

Teknikker for å få utøveren ut i vannet

For de som ikke kan gå ut i vannet selv eller bli trillet ned på en rullestolrampe, vil det være hensiktsmessig å bli hjulpet uti fra sittende stilling på kanten. Instruktøren står da i vannet og tar imot utøveren. Dersom utøveren har dårlig sittebalanse kan en medhjelper støtte fra bassengkanten.

Utøveren støtter seg på instruktørens skuldre

Utøveren sitter på kanten med leggene i vannet. Instruktøren står i vannet med ansiktet mot utøveren. Utøveren lener seg framover mens instruktøren går rolig bakover fra kanten. Instruktøren kan holde utøveren nedenfor og på utsiden av skulderbladene på begge sider, dersom det trengs. Oppdriften i vannet vil avlaste mye av tyngden til utøveren, slik at det ikke blir så tungt for instruktøren.

Utøveren støtter seg på instruktørens håndflater

Utgangsstilling som over, men nå legger utøveren sine håndflater mot instruktørens håndflater. Instruktøren går bakover mens utøveren lener seg framover. Denne teknikken er for de som er tryggere og trenger mindre assistanse enn forrige eksempel.

Kombinert rotasjon

Utgangstilling som over. Instruktøren tar tak ved utøverens høyre skulder med sin venstre hånd. Utøveren legger sin høyre hånd på instruktørens overarm/skulder.

Instruktøren tar tak ved utøverens høyre knehase med sin høyre hånd. Utøveren skal lene seg framover mens instruktøren hjelper utøveren til å rotere mot sin høyre side. Utøveren blir da liggende på ryggen i vannet.



Teknikker for å få utøveren opp fra vannet

I flere svømmehaller finnes ikke ramper eller heis. Dersom utøveren ikke kan gå opp trappen, må man finne andre løsninger. Et par eksempler kan være:

Utøveren tar tak i kanten og flyter på magen (kan evt. få hjelp av instruktør til å holde beina høyt i vannet). Deretter åler han/hun seg innover på gulvet, evt. med noe hjelp av instruktør. Utøveren kan reise seg via sittende eller firfotstående stilling.



2-4 instruktører/hjelpere kan bruke et løft som vist på tegningen under. Håndflatene skal da vende ned mot gulvet og hodet til utøveren må støttes godt.



Grep

Mange utøvere kan trenge hjelp og støtte både ut i og opp fra vannet, i tillegg til under vanntilvenningen og svømmetreningen. Det er viktig at utøveren er klar over nødvendigheten av at instruktør støtter utøver fysisk. Derimot er det viktig at instruktør er flink til å spørre om det er greit at han/hun holder utøver i hver enkelt situasjon.

Grepet skal være:

- Løst og ledig.
- Så nær utøverens oppdriftssenter som mulig.
- Minst mulig til hinder for svømmerens bevegelser. Ofte bak/foran hodet til utøveren, ikke på siden.
- Hold aldri i selve hodet, med mindre utøver har så lite hodekontroll at dette er nødvendig.
- Gjerne instruktørens armer under utøverens overarmer. Instruktøren har da god kontroll og har egne hender fri.

VANNTILVENNING

Hensikt

Utøveren skal gjennom vanntilvenning erfare og venne seg til vannets egenskaper, gjennom individuelle-, partner-, lek- og spilløvelser ved bassengkanten og i hoftedypt vann.

Utøveren bør lære

- Han/hun står i hoftedypt vann og lar en partner sprute vann på seg. Det er lov å beskytte seg med armene, men ikke å snu seg vekk. Utøveren må la seg sprute på i minst 15 sekunder, og hendene skal ikke holdes foran ansiktet
- Han/hun skal kunne "frakte" et svømmebrett, ball e.l. som ligger i vannflaten gjennom bevegelser med armene, men uten å berøre det. Utøveren må frakte brettet minst fem meter uten å berøre det. ²

Bli kjent med vannets egenskaper

Vanntilvenning er av stor betydning for all vannaktivitet og er grunnleggende for all svømmeopplæring. Gjennom vanntilvenning skal utøveren bli kjent med vannets egenskaper og hvordan det er å bevege seg i vann. Han/hun bør, før en går ut i vannet, være mentalt forberedt på at det er annerledes å bevege seg i vann enn på land. Utøveren må få vite at i bassenget får alle hodet under vann, men at dette ikke er farlig bare en er rolig og blåser ut når en kjenner vann mot ansiktet. Gjennom vanntilvenning skal utøveren bli trygg i vann samt lære elementære ferdigheter som forandring av kroppsstilling, stående/sittende stillinger, hopp osv. ³

² Norges Svømmeforbund: <http://www.svomming.no/index.php?menuid=40&expand=40>

³ Halvorsen, Kahrs, 2008

Slik går vi frem

- *Gå og løpe på bunnen*

Kjenn kontrasten mellom å gå og løpe i vannet

- *Vaske seg*

Vaske mage, lår, tær, under armene, i ansikt, hodet osv. (ikke tørk vannet vekk med hendene³)

- *Transporten*

Bevege et svømmebrett eller en annen gjenstand bare ved å sprute vann på det/ skyve vannet forover uten å være nær brettet/gjenstanden.

- *Koke poteter*

Utøveren står i brystdypt vann, puster inn, legger munnen i vannet og blåser ut, "koker poteter." Vannet kan småkoke, fosskoke eller koke med eller uten lyd.

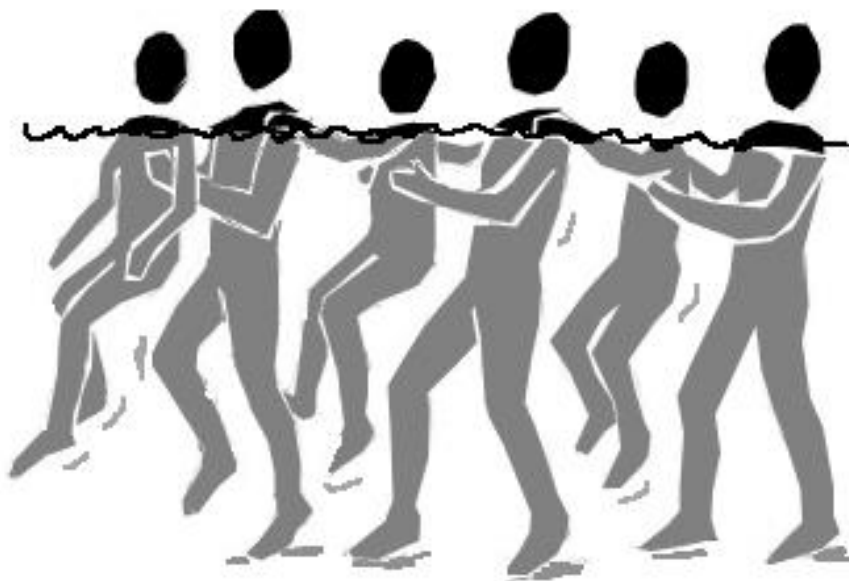
- *Krokodillepust*

Senk hodet ned slik at nedre halvdel av munnen er fylt med vann. Pust inn og ut gjennom nese og munn.

Forslag til leker

- *Gå i tog*

Gå på en rekke. Lek at toget går i oppoverbakker og nedoverbakker.



- *Slangen*

På rad etter hverandre. Den fremste i raden er hode og den bakerste hale. Slangen prøver å bite seg i halen. Når den bakerste fanges blir han/hun hodet på slangen.

- *Motstanden*

Gå i en ring og bytt retning når ringen har fart. Skift retning ofte, syng gjerne en kjent sang, og skift retning for hvert vers.

- *Vaskemaskin*

Utøverne står i en ring med hvert sitt svømmebrett. En utøver står i midten. De som står i ringen skyver vann mot den som står i midten. Utøveren i midten kan velge hvor kraftig hun/han vil vaskes.

DYKKING

Å lære å være under vann er viktig da utøveren alltid vil kunne få vann i ansiktet. Om ikke av egen aktivitet så av andres. Mange utøvere kommer i bassenget med armringer og vil gjerne bruke disse hele tiden. Det er viktig å få dem til å forstå hva som får oss til å flyte (luft i lunger og f.eks. armringer), og hva som skal til for å komme ned (lite luft i lunger og ingen armringer). I tillegg må de være trygg på at instruktøren er der hele tiden og at de vil komme trygt opp til overflaten igjen.

Hensikt

Utøveren skal være i stand til å oppholde seg under vann og orientere seg der. Det krever at man må kunne holde pusten og ha øynene åpne under vann. ⁴

Utøveren skal lære:

- Holde pusten → hodet under vann → åpne øynene.
- Holde pusten → dykke ned → hente gjenstander på bunnen.
- Holde pusten → dykke mellom beina på en partner.
- Holde pusten → hoppe fra bassengkanten → hente gjenstander fra bunnen. ⁵

Slik går vi frem:

- *Telle fingre under vann*

En utøver eller instruktør holder frem et gitt antall fingre eller en ting under vann. De andre prøver å se hvor mange eller hva det er.

- *Flytte brett*

Plasser noen brett etter hverandre i bassenget. Utøveren skal så flytte på brettene med hodet. Ansiktet skal være i vann når brettene flyttes og utøveren skal blåse ut når han/hun flytter brettene.

⁴ Blixt, 1993, 7.opplag 2004

⁵ Norges Svømmeforbund, <http://www.svømming.no/index.php?menuid=40&expand=40>

- *Hente opp gjenstander fra bunnen*

Utøveren skal hente opp gjenstander fra bunnen. I basseng med rullestolrampe kan en med fordel legge gjenstanden i denne og utøveren kan starte med å gripe gjenstanden fra grunt vann. Legg gjenstanden dypere etter hvert. Bruk gjenstander som er enkle å gripe.



- *Underarmsdykk*

Utøver dykker under armene til instruktør som holder i kanten.

- *Ringdykk*

Utøver dykker gjennom ring som instruktør holder under vann – vertikalt og horisontalt.

Forslag til leker

- *Flyteball*

Utøveren ligger som en ball med armene rundt knærne og ansiktet i vannet. På forhånd skal han/hun ha fylt lungene med luft, slik at "ballen" flyter.

- *Synkeball*

Utøveren ligger som en ball med armene rundt knærne og ansiktet i vannet. Hun/han blåser ut, tømmer lungene for luft og synker ned (kan evt. få litt hjelp ned av instruktør). Når utøveren kommer ned til bunnen kan "ballen" sprenge eller forvandles til en stjerne.

- *Stiv heks*

En eller flere er heks og skal ta de andre. Når en blir tatt "stivner" en og må stå med armene over hodet og spredte bein. De andre kan fri en som er tatt ved å dykke mellom beina på han/henne.

- *Hauk og due*

Om "duebarna" (utøverne) er under vann er de fri og hauken har ikke lov å stå og vente på at de skal komme opp.

FLYTING

Hensikt

Utøveren skal få en forståelse av oppdriften i vannet og hvilke stillinger som er mest stabile i vann.

Utøveren bør lære:

- Flyte 15 sekunder på mage og rygg⁶
- Ligge rolig og avslappet i flytestilling, både på mage og rygg.
- Kontrollere rotasjon vertikalt og lateralt
- Komme seg i flytestilling og ut av flytestilling på egenhånd
- Kontrollere pusten under flyting og rulling

Flyteevnen hos utøvere med asymmetrisk kroppsform og egenvekt

Fysiske skader og sykdommer fører ofte til en forandret prosentvis vektfordeling i kroppen. Dersom egenvekten til beina er liten (evt. hos dobbeltamputerte), vil de flyte lett og tendensen til vertikalrotasjon avtar. Hos mange med nedsatt funksjonsevne er kroppsvolumet og vekten mindre på den ene siden enn den andre. Dette fører til at kroppen har lett for å rotere lateralt, og det er vanskeligere å finne en balansert flytestilling. De må da finne en måte å kompensere for denne rotasjonen, bl.a. ved å rotere hodet motsatt vei og/eller krysse arm eller bein til motsatt side. ⁷

FLYTE PÅ RYGGEN

Alle øvelsene på rygg foregår med ørene i vann og blikket i taket. Start stående og bøy i knærne til du har vann til skuldrene. Bøy hodet bakover til ørene er under vann og du ser i taket. Før armene ut til siden. Pust rolig. Dersom utøveren trenger støtte: Instruktøren holder sine overarmer under utøverens overarmer, støtter evt. i tillegg ved hoften. Det er viktig at utøveren kan bevege hode og armer fritt (forutsetter tilstrekkelig hodekontroll).

⁶ <http://www.svømming.no/getfile.php/4001/1%20ferdighetsmerk%2009.pdf>

⁷ Med funksjonshemmede i bassenget, 1984

Slik går vi frem:

- *Hodet på skulder* (kun dersom utøver er veldig utrygg i vannet)
Dersom utøveren er veldig utrygg kan det være lurt å starte med at utøveren legger hodet på instruktørens skulder. Instruktøren må da bøye seg så langt ned at utøveren ligger med ørene i vannet. Det er viktig at utøveren så tidlig som mulig blir trygg nok til å la hodet ligge fritt i vannet.
- *Flytende T eller X med støtte*
Utøveren skal selv bøye hodet bakover, føre armene ut og legge seg på rygg. Instruktør er med og gir støtte. Når utøveren har en fin flytestilling kan instruktøren prøve seg fram med å gi mindre støtte. Det er viktig at dette er avtalt med utøveren på forhånd.

Reise seg fra ryggliggende (bør øves i kombinasjon med de foregående øvelsene)
Løft hodet og før haken inn mot brystet. Bøy beina og før dem nedover og bakover. Press armene ned, frem og opp. Instruktør kan støtte noe hvis nødvendig.

Forslag til leker:

- *Karusell*
Stå i ring og hold hverandre i hendene. Gå rundt til den ene siden. På signal skal annenhver person legge seg bakover i flytestilling mens de andre fortsetter å gå rundt. Neste gang kan de slippe taket når de har kommet i flytestilling for å se hvor langt ut av ringen de kan flyte.
- *Flytesisten*
Vanlig sisten, men man er fri når man flyter på ryggen.
- *Skrue klokken*
Ligg som en rett viser, mens instruktør skrur klokken ved å skyve føttene. Kan utøveren ligge en hel runde?



FLYTE PÅ MAGEN

Alle øvelsene på magen foregår med ansiktet i vann. Trekk inn luft og legg hodet rolig ned i vannet. Tenk at du trekker inn navlen og la beina flyte opp. Unngå at utøveren kaster seg ned i vannet. Rolig pust er viktig for god flyteevne. Alle bevegelser bør derfor foregå i rolig tempo. Dersom utøveren trenger støtte under arbeidet med å lære å flyte på magen, kan han/hun starte med å legge hendene på instruktørens skuldre. Instruktøren må da gå på huk slik at skuldrene er under vann. Instruktøren kan i tillegg støtte utøverens underarmer.

Slik går vi frem:

- *Flyte som en tømmerstokk*

Hold i bassengkanten eller en instruktør. Strake armer hviler på kanten. Legg hodet ned i vannet og se ned mot bunnen. Beina flyter opp og utøveren ligger strak på magen. Slipp taket i kanten.

- *Manetflyting*

Start i stående stilling med vann ca. til hoftekammene. La hendene gli nedover beina. Når hendene kommer ned til anklene vil hele kroppen være under vann, noe som medfører at føttene flyter opp fra bunnen. Flyt slik mens armer og bein henger ned. Utøveren kan evt. få noe støtte ved hoftene.

- *Krokodille*

Utøveren går på hendene på bassengbunnen mens han/hun lar beina flyte opp til overflaten.

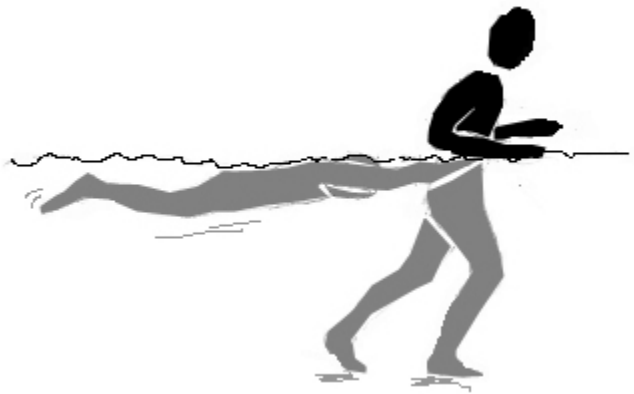
- *Bokstavleken*

Hvor mange bokstaver kan du lage mens du flyter på magen? F.eks. I, X, Y, T osv. Start med en og en bokstav. Etter hvert kan de skifte bokstav mens de flyter.

- *Slepebåt*

Instruktør går foran med vann til hoftene. Utøver holder rundt hoftene på instruktøren mens han flyter på magen med hodet mellom armene.

Instruktøren går rundt i bassenget med utøveren på slep. Utøveren bør oppfordres til å puste ut under vann og løfte hodet for å puste inn. Øvelsen kan også gjøres ved at instruktøren holder utøverens hender i sine hender.



«Slepebåt»

VERTIKALROTASJON

Med vertikalrotasjon mener vi rotasjon fremover eller bakover om en tenkt tverrakse gjennom kroppens midtpunkt. Vertikalrotasjon er viktig å kunne for at utøveren skal komme seg i og ut av flytestilling på mage og rygg. Utøveren bør derfor alltid være med i bevegelsene fra stående til flytende og tilbake til stående (se over), i tillegg til at det bør trenes spesifikt på rotasjon.

Slik går vi frem:

- *Stående* → *ryggliggende* → *stående*
Stå med ansiktet mot bassengkanten. Instruktør kan stå bak hvis nødvendig. Legg hodet bakover til ørene er i vannet, se i taket, løft bekkenet og la beina flyte opp. Bøy haken mot brystet, bøy knærne opp og frem og før armene frem. Vent til du har rotert fremover og sett beina i bunnen, evt. ta tak i kanten. Vær tålmodig, rotasjonen tar tid. Et alternativ for å komme opp igjen kan være å presse hodet langt tilbake. Det vil gjøre at beina synker sakte mot bunnen.
- *Stående* → *mageliggende* → *stående*
Før armene ut og frem, bøy i hofterledd, legg ansiktet i vannet. Spark lett fra bunnen, strekk i hofterledd og la beina flyte opp. Bøy knærne frem og opp slik at du begynner å rotere. Løft hodet, før armene frem og ned, sett beina i bunnen, evt. ta tak i kanten.

- *Snu fra ryggliggende til mageliggende ved å rotere vertikalt.*
- *Snu fra mageliggende til ryggliggende ved å rotere vertikalt.*

Forslag til leker

- *Hent baller*

Stå i ring. Baller flyter inne i ringen. På signal skal utøverne rotere vertikalt fremover, hente en ball mens de flyter og stille seg opp i ringen igjen.

Vanskeligere: start og avslutt ryggliggende med beina inn mot midten av ringen.

- *Flyte i strømmen*

Gå i ring mens dere holder hverandre i hendene. Annenhver person i ringen løfter beina, roterer vertikalt bakover og legger seg på ryggen. De som står fortsetter å gå litt videre før de slipper taket, slik at de som flyter på ryggen glir ut av ringen. Når de stopper opp skal de rotere fremover og opp i stående igjen.

LATERALROTASJON

Med lateralrotasjon mener vi rotasjon sidevegs om en tenkt lengdeakse.

Lateralrotasjon er viktig å mestre bl.a. for å kontrollere balanseproblemer i vannet.

Ved å ha kontroll på lateralrotasjonen kan man oppnå en stabil flytestilling og man unngår å "tippe rundt" hvis man ikke ønsker det. Enkelte utøvere med asymmetrisk kropp kan ha en tendens til å rotere mot en side. Dette kan motvirkes ved å rotere hodet til motsatt side, eventuelt ved å krysse arm eller bein over til motsatt side for å flytte tyngdepunktet. Hodekontroll og dreining av hodet fra side til side er vesentlig for å opprettholde en stabil flytestilling. Lateralrotasjon kan også være nyttig dersom utøveren har problemer med å reise seg. Da kan han/hun for eksempel snu seg fra ryggliggende til mageliggende for så å reise seg opp. Dersom utøveren trenger støtte bør instruktøren stå ved siden av og holde ved hoftene. Utøveren bør alltid dreie mot instruktøren.

Slik går vi frem:

- *Dreining fra side til side*

Instruktøren står ved siden av utøveren, holder ved hoftene og tipper utøveren forsiktig fra side til side. Utøveren skal snu hodet til motsatt side for å opprettholde balansen.

- *Snu fra rygliggende til mageliggende ved å rotere lateralt*
- *Snu fra mageliggende til rygliggende ved å rotere lateralt*

Forslag til lek

- *Ta den ring og la den vandre*

Utøverne ligger på ryggen og danner en ring med føttene inn mot sentrum. De kan få noe støtte hvis det er nødvendig. En gummiring sendes rundt fra utøver til utøver uten at de tipper rundt. De skal ta imot og sende ringen videre med samme hånd. Snu retning etter hvert.

GLI I VANNET

Hensikt

Utøveren skal lære å gli i vannet, både i mage- og ryggliggende.

Utøveren bør lære:

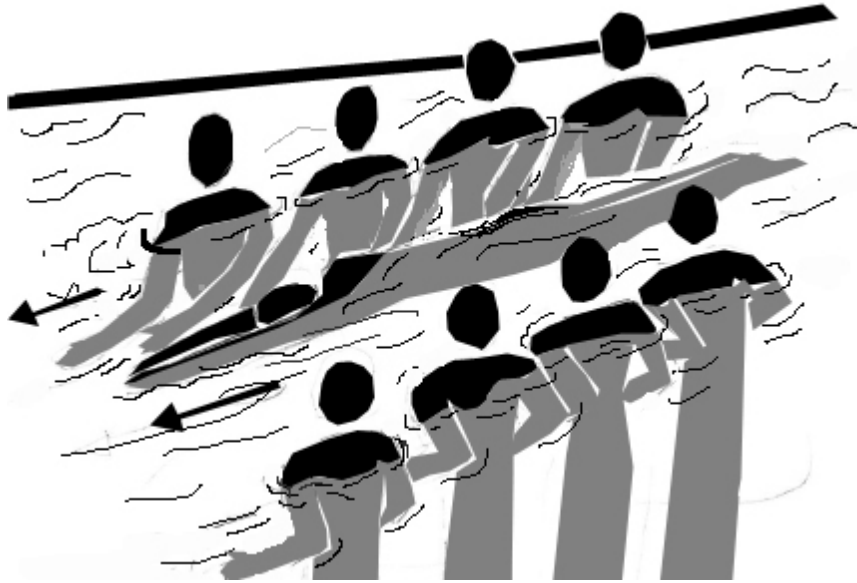
- Sparke fra vegg og bunn på en hensiktsmessig måte (dersom forutsetningene er tilstede)
- Innlæring av en stabil og strak glidestilling, hvor rotasjon sideveis hindres.
- Hensiktsmessig pust.

GLI PÅ MAGEN

Ansiktet skal være i vannet på alle øvelsene. Armer og bein skal være i ro når man har kommet i glidestilling.

Slik går vi frem:

- *Slepebåt*
Instruktør går foran utøveren, enten framlengs eller baklengs, mens de holder hverandre i hendene. Utøveren ligger strak med armene samlet over hodet og hodet mellom armene. Instruktøren gir utøveren fart og slipper deretter taket. Se hvor langt utøveren kan flyte.
- *Spark fra og gli*
Legg ansiktet ned i vannet mellom hendene. Spark fra i veggen eller bunnen (evt. fra sittende i trapp), strekk beina og gli så langt du kan. Målet kan også være å gli gjennom en rockering som instruktøren holder.
- *Torpedobåt*
Dersom utøveren ikke kan sparke fra selv, kan instruktøren gi utøveren fart ved å skyve ham framover i vannet som en torpedo. Ta tak rundt hoftene og slipp når utøveren kommer opp i fart.
- *Gli i elv*
Utøvere og instruktører står på to linjer med ansiktet mot hverandre. De beveger hendene i samme retning under vann, slik at vannet strømmer den ene veien. I starten av "elva" legger en utøver seg i glidestilling og blir fraktet av strømmen mellom de to linjene.



«Gli i elv»

GLI PÅ RYGGEN

Ørene skal være under vann på alle øvelsene og utøveren skal se i taket. Armer og bein skal være i ro når man har kommet i glidestilling.

Slik går vi frem:

- *Turbulent glidning*

Instruktøren kan starte med å dra utøveren ved å holde litt nedenfor skulderbladene. Når de har kommet opp i litt fart kan instruktøren slippe taket, fortsette å gå bakover og bruke hendene til å lage turbulens over hodet til utøveren. Utøveren vil da bli dratt i dragsuget av turbulensen.

- *Spark fra og gli*

Legg hodet bakover og se i taket. Spark fra i veggen eller bunnen, strekk beina og gli så langt du kan. Prøv både med armene langs kroppen (som en ubåt) og over hodet (som en pil).

- *Torpedobåt og Gli i elv*

Se beskrivelse under "gli på magen".

FREMDRIFT

Et av målene med aktivitet i vann er ofte å skape en god og hensiktsmessig fremdrift, enten i mage- eller ryggliggende. Når man trygt og selvstendig kan skape fremdrift, åpnes nye muligheter i bassenget, for eksempel å leke og hoppe/stupe på dypt vann. Utøveren opplever mestring og han/hun kan være sammen med andre barn i hele bassenget. I tillegg kan svømmeferdighet gi en ny arena for koordinasjons-, styrke- og utholdenhetstrening.⁸ Vi har erfaring med at ryggsvømming ofte er en ideell svømmeart for mange å begynne med, fordi bevegelsene er ukompliserte og pusteteknikken er enkel (nese og munn er over vannflaten). For de som ønsker å svømme på magen, er ofte crawl den mest naturlige svømmearten å begynne med. Imidlertid ser vi at flere av utøverne ikke har forutsetninger for å lære de ulike svømmeartene "etter boka". Det viktigste er at hver enkelt finner en teknikk som er hensiktsmessig ut fra sin bakgrunn og sine betingelser.

RYGGSVØMMING

Vår erfaring er at ryggsvømming ofte er den mest hensiktsmessige svømmearten å starte med. Kanskje den største fordelen med ryggsvømming er at ansiktet for det meste er over vann, noe som gjør pustingene enklere enn ved svømming på magen. Fordi mange utøvere med funksjonsnedsettelse har asymmetrisk kroppsform kan ryggsvømming være hensiktsmessig fordi balansen lettere opprettholdes når utøveren bruker symmetrisk armtak.⁹ Ryggsvømming gir også mindre belastning på muskulatur i nakke og øvre del av rygg. Det finnes ulike former for ryggsvømming. For mange kan det være hensiktsmessig å begynne med et symmetrisk armtak, for å opprettholde en god balanse.

Utøveren bør lære:

- Kjenne aksjon og reaksjon i forbindelse med armtaket
- Oppnå fremdrift i vannet.
- Kontrollere kroppsstillingen for å oppnå god effekt i fremdriften.

⁸ Blixt, 1993, 7.opplag 2004

⁹ Halvorsen, Kahrs, 2008

DET LILLE ARMTAKET

Utførelse

Ligg på ryggen med armene ned langs siden. Trekk armene opp langs kroppen til skulderhøyde eller over hodet (individuell tilpasning) Dette skal gjøres slik at det en får minst mulig motstand. Vend håndflaten utover og foreta et skyv med hendene og armene tilbake til utgangsstilling. Føringen av armene opp til skulder/hodehøyde foregår i utgangspunktet under vann, men de kan også løftes parallelt opp av vannet og ned igjen før skyvfasen begynner. Dette må skje forholdsvis raskt, slik at utøveren ikke synker.¹⁰

Slik går vi frem

- Armtak i skulderdypt vann, gående baklengs. Eventuelt med baning av bevegelsene.
- Armtak 4-5 meter i rygliggende stilling.
- Armtak i skulderdypt vann, gående baklengs 10 meter med rytmisk pusting. Pust inn under opptrekket og ut under skyvfasen.
- Armtak på ryggen 10 meter med rytmisk pusting. Crawlbeinspark hvis mulig, gjerne med svømmeføtter i begynnelsen.

Forslag til leker

- *Armtak gjennom rockering*
- *Svøm slalåm på ryggen rundt andre utøvere som står på rekke med 2-3 meters mellomrom.*
- *Forflytte seg med armtak med en lett gjenstand på brystet.*
- *Stafett i rygliggende.*

¹⁰ Halvorsen, Kahrs, 2008

RYGGCRAWL

Utførelse

Crawlbeinspark: se under "Crawl".

Armtak: Ligg på ryggen med strak kropp og armene ned langs siden. Før den ene armen opp fra vannet og over hodet. Lillefingeren skal komme først opp fra vannet. Armen føres strak bakover med overarmen inntil øret og i- settet skjer med lillefingeren først, over/foran hodet (i midtlinjen). Armen går ned i vannet og føres fram mens albuen bøyes lett og hånden lager en "skjeform" som kan flytte mye vann. Motsatt skulder løftes noe fordi overkroppen roterer. Armen kommer strak opp igjen av vannet når hånden er ved låret. Når den ene armen sørger for fremdrift under vann, løftes den andre over vann og gjør seg klar for nytt i- sett.

Slik går vi frem

- Armtak i skulderdypt vann, gående baklengs. Eventuelt med baning av bevegelsene.
- Armtak i rygliggende stilling.
- Armtak i rygliggende stilling og crawlbeinspark med svømmeføtter(gjør beinsparkene lettere, slik at fokus kan holdes på armtakene).
- Armtak i rygliggende stilling og crawlbeinspark uten svømmeføtter.

CRAWL

Crawl er kanskje den mest naturlige svømmearten. Dette fordi en har et medfødt bevegelsesmønster med diagonalbevegelse, og svømmerefleksene hos spedbarn minner mye om "hundesømming".¹¹ Pusteteknikken kan være vanskelig, noe som fører til at teknikken på armtakene ofte blir forstyrret.

En vil anbefale følgende rekkefølge i innlæringen:

- Beinspark
- Armtak
- Pusting
- Beinspark + pusting
- Armtak + beinspark
- Armtak + pusting
- Armtak + pusting + beinspark

¹¹ Blixt, 1993, 7.opplag 2004

CRAWLBEINSPARK

Utøveren bør lære

- Utføre crawlbeinspark
- Kontrollere farten ved å forandre frekvens på beinspark og kroppsstilling
- Hente luft etter ønske

Utførelse

Beinsparkene går ut fra hofta og utføres med nesten strake knær, slik at bare helen kommer opp av vannflata.

Slik går vi frem

- *Sitte på bassengkanten, strake bein, crawl beinspark*
For å lære dette kan man starte med å sitte så langt ute på bassengkanten som mulig, ha nesten strake bein og sparke som i crawl.
- *Holde i kanten*
Man kan så gå videre med at man ligger i vannet på magen, holder i skvalpekanten eller en partner og sparker med beina.



- *Flyteplate*
Videre kan man holde i ei plate og sparke seg framover i bassenget. Ofte vil det være hensiktsmessig å bruke svømmeføtter for å unngå ”sykkelbevegelse” med beina.¹²

¹² Blixt, 1993, 7.opplag 2004

Forslag til leker

- *Stafett med svømmeføtter*
- *Crawlbeinspark gjennom rocke- ring*
- *Sisten: man er fri i mageleie med crawlbeinspark*

CRAWLARM TAK

Utøveren bør lære

Benytte seg av selvutviklet drivkraft ved bruk av armene i mageliggende stilling. Etter hvert kunne kombinere armtaket med det tidligere innlærte beinsparket.

Utførelse

Armene skal gå motsatt av hverandre. I- settet skjer foran hodet med armen godt strekt og innad- rotert, slik at tommel og pekefinger treffer vannflaten først. I- settet skal skje med minst mulig plask. Hånden danner en "skjeform" slik at mye vann kan transporteres bakover og utøveren kommer fremover i vannet. Armen trekker/skyver i S-form hele veien ned til hoften, før den svinger avslappet over vann frem til nytt i- sett. Drei hodet og pust inn på den siden der armen er over vann – helst hvert 3. tak.¹³

Slik går vi frem

- *Bane bevegelsene*

Utøveren står i vannet med bøy i hoftelodd, slik at overkroppen ligger fremover. Utøveren blir fortalt og vist hvordan armtaket bør utføres. Instruktøren kan deretter gå bak utøveren og bane bevegelsene hvis nødvendig. Utøveren kan late som at hun/han er en vindmølle.
- *Trillebår*

Utøver finner flytestilling på magen og øver på god utførelse av crawlarmtak. Instruktør holder ved hoften/øvre del av lår for å støtte, slik at utøveren kan konsentrere seg om armtakene.
- *Crawlarmtak uten pust*

Start ca. 5 meter fra kanten. Ligg i flytestilling på magen, spark lett fra i bunnen og bruk crawlarmtak for å komme inn til kanten.

¹³ Ibid.

- *Crawl med pust*

Instruktør holder utøver ved hoftene 10-15 meter fra kanten. Utøveren setter på "motoren" (beinsparkene), trekker pusten, legger ansiktet i vannet og starter med armtak. Instruktøren slipper taket og utøveren svømmer mot land. Pust helst på hvert 3. tak.

Begynnercrawl-armtak

Begynnercrawl-armtak kan være et godt alternativ på veien til å lære crawlarmtak for de som er vant til å svømme "hundesvømming". Begynnercrawl-armtakene må sees på som noe enklere armtak enn det endelige crawlarmtaket. Det har en noe forkortet trekk/skyv fase og fremføringen skjer under vann langs kroppen. Prøv å forklare utøveren at han/hun ved hjelp av armene skal trekke kroppen fremover. ¹⁴

Slik går vi frem

- *Armtak på land stående og gående*

Bøy overkroppen 90 grader slik at overkroppens stilling blir horisontal. Vi skal ikke skyve vannet bakover, men oss selv fremover.

- *Armtak på grunt vann, gående*

Stå i brystdypt vann. Legg overkroppen og ansiktet ned i vannet med blikket mot bunnen. Prøv å få utøveren til å føle vannets motstand med hendene.

- *Armtak 4-5 meter liggende stilling*

Ansiktet ligger hele tiden i vannet. Flytemiddel eller instruktør kan brukes for beina om nødvendig (se "trillebår" over).

Forslag til leker

- *Svøm mot ball*

Stå 4-5 meter fra bassengkanten med vann til skuldrene. Svøm armtak mot ballen som ligger inne ved kanten og legg den opp på kanten. Flere baller kan brukes samtidig og kjøre det som stafett.

- *Svøm gjennom rockering*

Armtak gjennom rockeringer som står i vannet. Øk antall ringer eller avstanden mellom ringene etter hvert som ferdighetene bedres

¹⁴ Ibid.

- *Armtakssisten.*

Utøverne er «fri» så lenge de svømmer armtak.

BRYSTSVØMMING

Brystsvømming er teknisk sett den vanskeligste svømmearten å lære. Den stiller store krav til koordinasjonsevnen, samt styrke i nakke og øvre del av rygg for å få hodet over vann og puste. Likevel kan brystsvømming være hensiktsmessig å begynne med for enkelte utøvere. Dette kan bl.a. gjelde de som bare utøver armene og som trenger et symmetrisk tak for å holde seg i en tilfredsstillende flytestilling. ¹⁵

Utøveren bør lære

- Kjenne aksjon og reaksjon i forbindelse med svømmetakene.
- Kontrollere kroppsstillingen for å oppnå god effekt til fremdrift.
- Koordinere arm- og beintak.

Slik går vi frem

- Armtak "drilles" mens utøveren står eller sitter. Hold overkroppen strak fremover hele tiden. Før armene strake fremover, deretter ut til siden til de er på høyde med skuldrene. Drei armene innover, før dem sammen og strekk dem samlet frem igjen. (Dette taket kan med fordel banes i starten).
- Flere armtak etter hverandre i flytende stilling. Med noe støtte av instruktør hvis nødvendig (støttetaket til instruktøren må ikke komme i konflikt med utøverens armtak).
- Dersom utøveren er klar for det, bør de to øvelsene ovenfor gjentas med pusteteknikk (pust ut under vann når armene strekkes, løft hodet og pust inn når armene føres utover og bakover).



¹⁵ Halvorsen, Kahrs, 2008

- På grunn av den vanskelige koordineringen anbefales det at beina ligger i ro til armtaket sitter godt. Deretter kan beintak "drilles": Bøy samlede bein frem. Få god vinkel i ankelledd slik at hælene er samlet mens tærne peker utover. Strekk beina raskt mens de går fra hverandre og sammen igjen. Beintaket kan med fordel innøves på land og banes i vannet.

Forslag til leker

- *Hauk og due hvor alle skal bruke brystarmtak.*
- *Stafetter.*
- *Flytte en plate over til den andre siden. Platen skal fraktes under magen/bekkenet.*

KILDEHENVISNING

Litteratur

Blixt, Turid ,1993, (7.opplag 2004) *Lære å svømme, begynneropplæring*. Bodoni Hus

Halvorsen, Trude. Kahrs, Nina (2008) : *Fra lek i vann til svømming. Om svømmeopplæring og funksjonsnedsettelse* Bergen: Bodoni

Med funksjonshemmede i bassenget, Oslo, Universitetsforlaget, 1984

Internett

Norges svømmeskole (17.12.09):

<http://www.svomming.no/index.php?menuid=40&expand=40>

Andre aktivitetshefter utgitt av Beitostølen Helsesportsenter

- *Alpint*
- Langrenn
- Skileik
- Orientering
- Klatring
- Ridning
- Bordtennis
- Leker for alle
- Aktivitet i sal

Heftene kan lastes ned fra www.bhss.no