

Undervisningsmål for “Rising Stars”

Undervisningsmålene er defineret med udgangspunkt i de 4 grundlæggende færdigheder, som de er beskrevet i “Moderne Svømning, 2001/2005”. Målene bør altid være at opnå et højere færdighedsniveau. Det er af afgørende betydning for svømmerens udvikling, at alle færdighederne udvikles. I perioder kan en færdighed godt prioriteres, men da færdighederne er indbyrdes afhængige, bør undervisningen tilrettelægges, så alle færdigheder indgår som mål.

* SvømDanmark og DGI anvender også betegnelsen “Grundfærdigheder” om de fire grundlæggende færdigheder. Der er tale om de samme færdigheder.

De 4 grundlæggende færdigheder er:

Elementskift: Færdigheden elementskift handler om skifte mellem elementer; de faste, de bevægelige og vandet. Der er eksempelvis tale om elementskift i afsæt fra bassinvæggen og ved spring i vandet.

Vejrtrækning: Færdigheden vejtrækning består af delfærdighederne indånding, udånding og vejrholdning ofte i rytmisk kombination, som det eksempelvis er tilfældet i stilarterne.

Balance: Færdigheden balance anvendes under flydning og glidning i vandet. Balance i vandet er meget anderledes end balance på land pga. tyngdekraften, opdriften og modstanden. Kroppen vejer kun cirka en tiendedel i vandet.

Fremdrift: Færdigheden fremdrift (i Moderne Svømning benævnt “bevægelse”) handler om at skabe fremdrift ved at skodde, feje, trække, trykke og sparke i/på vandet. Den primære fremdrift sker med hænder, arme, ben og fødder. Accelerationen i bevægelsen sammenholdt med lille modstand giver den største fremdrift.

Hvor er stilarterne blevet af?

De grundlæggende færdigheder og stilarterne er to sider af samme sag. For at mestre stilarterne er det nødvendigt at udvikle de grundlæggende færdigheder, da færdighederne er forudsætning for stilarterne. Stilarterne er den mest effektive måde at komme fremad i vandet. I selvdretningsøjemed er rygcrawl og crawl de stilarter, der kræver mindst energi. Crawl er den hurtigste stilart, hvor rygcrawl er den stilart, hvor det er lettest at trække vejret. Brystsvømning er hensigtsmæssig, når

svømmeren ønsker at orientere sig, og butterflyben er mest effektivt under vandoverfladen, mens butterflyarmtag med afsæt fra bunden (delfin的角度) er en effektiv måde at komme hurtigt frem i bølger.

Det er vigtigt at starte med udgangspunkt i de grundlæggende færdigheder, da stilarterne netop består af komplekse sammensætninger af de grundlæggende færdigheder.

Undervisningsmål, Rising Stars “bronzeniveau”

Overordnede mål: ★ Være ryg i vandet ★ Selvredning med få eller ingen hjælpemidler ★ Tilstræbe at svømme opdriftshjælpemidler (bælte og vinger)			
Elementskift	Vejrtrækning	Balance	Fremdrift
✓ Fra kant til vand ✓ Fra vand til kant ✓ Fra vand til bund ✓ Fra bund til vand ✓ Afsæt fra bassinvæggen	✓ Beherske rolig og rytmisk vejtrækning ✓ Holde vejret i 10 sek. med hele ansigtet under vandet	✓ Flyde på mave og ryg med brug af et hjælpemiddel ✓ Glide gennem vandet mindst 3 meter efter afsæt	✓ Skabe fremdrift rygliggende ✓ Skabe fremdrift maveliggende

Undervisningsmål, Rising Stars “sølvniveau”

Overordnede mål: ★ Selvredning uden brug af hjælpemidler ★ Være tryk ved at svømme uden hjælpemidler ★ Så vidt muligt alle aktiviteter uden opdriftshjælpemidler (bælte og vinger)			
Elementskift	Vejrtrækning	Balance	Fremdrift
✓ Hoppe i vandet på 5 forskellige måder	✓ Svømme med hele ansigtet i vandet ✓ Dykke efter en genstand på mindst 90 cm dybde	✓ Glide mindst 5 meter efter afsæt ✓ Flyde i mindst 5 sek. uden hjælpemidler	✓ Mindst 25 meter uden stop ✓ Skabe fremdrift i forskellige retninger

Undervisningsmål, Rising Stars “guldniveau”

Overordnede mål:			
★ Selvredning uden brug af hjælpemidler ★ Være tryk ved at svømme på dybt vand uden hjælpemidler ★ Så vidt muligt alle aktiviteter uden opdriftshjælpemidler (bælte og vinger)			
Elementskift	Vejrtrækning	Balance	Fremdrift
✓ Benspring fra startskamlen ✓ Hovedspring ✓ Afsæt i streamline på ryggen ✓ Afsæt i streamline på maven ✓ Vending ved bassinkant	✓ Rolig og rytmisk vejtrækning på 25 meter crawl uden stop ✓ Samle flere genstanden op fra bunden på mindst 90 cm dybde - gerne med indånding mellem dyk	✓ Korrekt hovedstilling* i rygcrawl ✓ Korrekt hovedstilling* i crawl ✓ Flyde i mindst 10 sek. uden hjælpemidler ✓ Glide fra afsæt til 0	✓ Mindst 50 meter fri uden stop ✓ Mindst 25 meter crawl ✓ Mindst 25 meter rygcrawl ✓ Mindst 25 meter brystsvømning ✓ Mindst 25 meter benspark i en valgfri stilart ✓ Skabe fremdrift ved at skodde

**Korrekt hovedstilling: Hovedet i forlængelse af kroppen som når svømmeren står på bassinkanten. Det betyder, at svømmeren skal have hele ansigtet i vandet og kigge mod bunden, når der svømmes crawl.*

Aktiviteter:

Indtænk selv undervisningsmålene i aktiviteter. Eksempelvis kan afsæt fra kanten i streamline være aktiviteten “Raketaffyring”, og dykke efter genstande kan være “Skattejagt”.

For at variere og kvalificere aktiviteterne kan “Aktivitetstrekanten”, som omhandler aktivitetsformerne konkurrence, gentagelse og eksperiment, samt “Aktivitetscirklen”,

som omhandler hvilke faktorer der kan varieres i aktiviteter, med fordel bruges. Beskrivelserne af begge modeller findes i "Moderne Svømning".

René Thomsen, Hovedforfatter til "Moderne Svømning" og landstræner for Parasvømning