

Fornemmelse for crawløvelser - 1

Indlæg fra Sportlas.com den 23. december 2015:

<http://www.sportlas.com/?s=%23kampenomdebedstedrills>

Af Thomas Christiansen, Fornemmelse.dk

Hej alle.

På op- og udfordring fra Ricki Clausen vil jeg under #kampenomdebedstedrills give mine bud på øvelser og bagvedliggende viden og færdigheder, som er relevante for at lære at svømme crawl. Hvad den bedste øvelse er afhænger af både mål og forudsætninger, og for at sikre, at alle kan være med, starter jeg med helt basale øvelser.

Mit altoverskyggende svømmefaglige fokus er at mærke efter under sansning af kroppen i vandet. Færdighedsmæssigt er udgangspunktet som hos Ricki balance og vejrtrækning.

I dette indlæg er fokus på grundlæggende svømmefærdigheder, og jeg vil kort fremhæve mine grundsten; **De 13 selvredningstrin, De fire grundfærdigheder** samt fem bevægelseskategorier, som jeg samlet kalder **Bevægelsesprincipper**.

De 13 selvredningstrin er min metode til vandtilvænning og mit bud på forudsætningen for at kunne arbejde udbytterigt med vandaktiviteter, herunder crawl. Selvredningstrinene er udvalgte, sammensatte grundfærdigheder.

Jeg oplever rigtig mange svømmere – også øvede – have stor gavn af at give vandtilvænningen og/eller det grundlæggende ekstra opmærksomhed, så hermed min opfordring dertil for de fleste. Hvis du er en sand vandhund, kan du gå hurtigt videre til arbejde med grundfærdighederne, bevægelsesprincipperne og følgelig specifikke crawløvelser.

Undervejs i mine øvelsesforslag vil jeg referere netop til de tre fremhævede grundsten, som jeg mener, at alle svømmeatleter skal forstå og kende indgående på egen krop.

Du kan læse om alle tre grundsten via Dansk Triatlon Forbunds hjemmeside her:

<https://flipflashpages.uniflip.com/2/25590/348230/pub/html5.html#page/20>

Bevægelsesprincipperne kan du læse om her:

<http://www.fornemmelse.dk/bevaegelsesprincipper-2/>

De 13 selvredningstrin kan du se i oversigtsform her: <http://www.fornemmelse.dk/de-13-selvredningstrin/>

Et par afgørende og udvalgte selvredningstrin er Trin 6, 'Vejrholdning', og Trin 7, 'Vandet kan bære'. Vejrholdning indebærer, at du afslappet, ubesværet og med ansigtet i vandet skal kunne holde vejret i mindst 20 sekunder, og gerne flere på hinanden følgende gange med nogle vejrtrækninger i mellem.

At vandet kan bære handler om statisk opdrift, på engelsk buoyancy, et udtryk, som vi kender fra pull buoy – i øvrigt et redskab, jeg som med svømmepladen og håndpladerne, er yderst kritisk i forhold til (mis)brugen af.

Arkimedes lov beskriver, hvad der fysisk sker, når kroppen nedsænkes i vand. Den statiske opdrift vil være modsat rettet og lig med tyngdekraften på den mængde vand, som kroppen i vandet fortrænger. Vi får således alle sammen en masse opdrift i vandet, som gør, at vi kan lære at svømme ubesværet crawl i vandoverfladen.

Langt de fleste mennesker – også triatleter – vil med luft i lungerne flyde i vandoverfladen. En muskuløs, benet triatlet, vil sandsynligvis flyde dybt og måske kun udstrakt i vandoverfladen med hjælp fra bevægelser. Kvinder flyder grundet gennemsnitlig højere fedtprocent og mindre muskelmasse generelt bedre, som i den forbindelse betyder højere i vandet, end mænd, mens småbuttede mænd i Speedos sædvanligvis flyder bedre end en stærk jernkvinde ;-).

Du skal lære at hvile afslappet i vandet under vejrholdning. Det gælder i svømmehallen og i åbent vand – lavt som dybt, klart som uklart, smult som rørt. Lær det over vinteren i svømmehallen, så har du et godt udgangspunkt inden våddragten iføres og udesæson 2016 påbegyndes.

Det er i min optik en forudsætning for at lære at svømme crawl på en god og hensigtsmæssig måde, at du som svømmer som minimum kan:

- 1) holde vejret i mindst 20 sekunder
- 2) ved og er du med, at vandet kan bære dig
- 3) kan slappe af i kroppen og hvile i vandet under vejrholdning

Med det udgangspunkt vil mine første aktivitetsforslag være læren om kroppens balance i vandet med fokus på statisk opdrift, vejrtrækningsfærdigheden samt tyngdepunktsforflytninger.

Forudsætninger er som anført ovenfor. Hvis du ikke ubesværet gentagne gange kan holde vejret i mindst 20 sekunder og kan hvile roligt i vandet, så start med at øve dig heri gennem arbejde med De 13 selvredningstrin, og vend sidenhen tilbage til følgende øvelser:

Øvelse 1:

På så dybt vand, at du ikke kan bunde.

Tag en dyb indånding, hold vejret, læg dig på maven i vandoverfladen med armene afslappet langs siden og slap fuldstændig af i vandet. Hvad sker der med din krop i forhold til vandoverfladen? Prøv det samme på ryggen, på den ene side og på den anden side. Kan du forblive på siderne uden at bevæge dig? Husk at slappe af og at mærke efter. Hvorfor sker det, der sker?

Øvelse 2:

På så dybt vand, at du ikke kan bunde.

Flyd lodret i vandet med armene langs siden og kroppen så tilstrækkelig spændt, at den forbliver lodret under flydningen. Tag en dyb indånding, hold vejret og mærk opdriften. Læg hovedet tilbage, så munden er fri til vejrtrækning. Giv dig tid. Slap mest muligt af, og mærk, at vandet fortsat bærer dig. Hold den lodrette position i vandet.

Enkelte meget tynde og/eller muskuløse individer vil opleve at glide mod bunden trods luftfyldte lunger, og i så fald kan en smule fremdrift fra bensvømning eller opdrift fra et lille redskab være nødvendig at tilføje øvelsen – men det oplever jeg sjældent påkrævet i praksis. Et lille redskab kan være en svømmeplade eller en lille bold eller en delvist vandfyldt pull buoy mellem lårene. Det er vigtigt, at der akkurat kun kommer den meropdrift der gør, at du ikke går til bunds. Du må ikke bruge redskabet blot fordi du er usikker ved at flyde dybt i vandet; i så fald arbejd med de 13 selvredningstrin.

Tilføj nu vejrtrækning. Mærk, at du ved indånding løftes i vandet, og at du ved udånding glider mod bunden. Pust kun lidt ud, så du forbliver i vandoverfladen, så du kan foretage ny indånding, inden munden glider under vandoverfladen.

Prøv også at holde vejret, såkaldt vejrholdning, mellem indånding og udånding.

Husk at slappe af og kun at spænde kroppen det absolut nødvendige for at holde den lodrette stilling i vandet.

Øvelse 3:

På så dybt vand, at du ikke kan bunde.

Flyd lodret i vandet med armene langs siden og kroppen spændt som et bræt (eller så meget, det er nødvendigt for at holde kroppen udstrakt undervejs). Tag en dyb indånding og hold vejret med hovedet i lige forlængelse af kroppen – som når du står ret op på land.

Prøv nu at bøje hovedet fremad, og læg mærke til, hvad der sker med din strakte krop i vandet i forhold til vandoverfladen. Stræk tilsvarende hovedet bagud og bøj til højre og til venstre.

Mærk efter og sans rotationsretninger og din krop i rummet i forhold til vandoverfladen.

Find hver gang tilbage til det lodrette udgangspunkt kun ved at bevæge hovedet.

Indånding som i øvelse 2.

Øvelse 4:

Samme udgangspunkt som i øvelse 3. I stedet for at bevæge hovedet, skal du nu prøve at flytte den ene eller den anden arm samt det ene eller det andet ben en smule fremad, bagud, til højre og til venstre. Undersøg rummet, du kan nå med armen og ben – din kinæsfære, dit personlige rum jf. bevægelsesprincipperne om sfære/rum, og mærk, hvad der sker med kroppen derved.

Prøv det samme kun med ændringer af hånd- eller fodstillinger eller ved kun at flytte en finger. Mærk nøje efter selv meget små kropsforflytninger i vandet. Luk evt. øjnene og skærp øvrige sansninger.

Find tilbage til udgangspunktet kun ved at forskyde tyngdepunktet ved flytning af arme og ben, hænder, fødder eller fingre. Hvor tæt kan du komme retur til udgangspunktet med lukkede øjne?

Hold i alle fire øvelser fokus på sansningen ved at mærke efter og ved at give dig tilstrækkelig tid til øvelserne. Arbejd i udstrakt tid, i slowmotion. Et bevægelsesprincip i kategorien dynamik. Læg mærke til, hvor stor effekt selv små bevægelser i form af tyngdepunktsforflytninger har, når kroppen er nedsænket i vandet.

Lav evt. varmegivende aktivitet ind i mellem, så du har varmen til at være afslappet.

Så vidt dette.

I de kommende øvelsesforslag vil jeg give bud på, hvordan du med afsæt i de fire øvelser ovenfor kan arbejde mod den vandrette udgangsstilling til crawl med et minimum af bevægelse og med samtidig forståelse for og sansning af, hvad der sker med kroppen i vandet.

Jeg håber, du vil stille spørgsmål og dele dine erfaringer med øvelserne med os alle. Prøv at reflektere over, hvordan øvelserne kan kobles til den færdige crawl.

Glad svømning,
Thomas

Forfatter til Dansk Svømmeunions grundbog, Moderne Svømning, 2001/2005, DGI Svømmnings grunduddannelsesmateriale, 2013, samt Dansk Triatlon Forbunds ATK-svømmedel, 2015. Fagansvarlig underviser i Vandaktiviteter på Institut for Idræt og Biomekanik på Syddansk Universitet og animator i Fornemmelse.dk

#kampenomdebedstedrills

Fornemmelse  **.dk**
- til lands, til vands og til dans