

Fornemmelse for crawløvelser - 2

Indlæg til Sportlas.com den 7. februar 2016:

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

Af Thomas Christiansen, Fornemmelse.dk ©

Hej alle.

Hermed fortsættelsen af mit crawlindspark fra den 23. december 2015, som jeg anbefaler, du læser forud for dette oplæg, hvis du ikke har gjort det:

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

Du kan tillige finde mit indlæg her: <http://www.fornemmelse.dk/fornemmelse-crawl/>, men se det også på Sportlas.com, hvor det er muligt at kommentere og læse andres kommentarer, og hvor der tillige er andre gode, relaterede indlæg.

Hold varmen!

Alle øvelserne herunder er klart bedst at udføre i varmtvandsbassin, så det bør du om muligt prioritere at opsøge. Af samme grund afvikler jeg mit DUS MED VAND & CRAWL-forløb i varme kurbadsbassiner: <http://www.fornemmelse.dk/dus-med-vand-crawl/>

Har du ikke adgang til varmt bassin, så start med en god opvarmningsaktivitet og sørg undervejs for at bevæge dig hyppigt, så du kan holde varmen. Du kan evt. afvikle som stationer i bassinet, så du skal svømme hurtigt rundt mellem stationerne. Risikoen er dog, at tiden til fordybelse i fokus mistes.

Tag IKKE våddragt på for at holde varmen, da det ødelægger idéen med balanceaktiviteterne.

Mål med øvelserne i dette indlæg

Målet er fortsat at kunne sanse og mærke kontrasterne i bevægelser og positioner i vandet. Det er desuden målet, at du skal kende og kunne mærke forskel på flydning, glidning og rotation.

Det er som i første indlæg undersøgelsen af kroppen i vandet med fokus på grundfærdigheder og bevægelsesprincipper, der er byggestenene.

I det følgende gennemgår jeg teori og begreber, som jeg vil bruge i dette og kommende indlæg.

Om grundfærdigheder:

Læs mere om grundfærdighederne i:

- Dansk Svømmeunions (SVØM) grundbog Moderne Svømning (<http://www.svoem.org/Aktuelt/Shop/Produkt/?produktid=5> - bogen kan helt sikkert findes brugt eller lånes på biblioteket)
- DGI Svømning grunduddannelsesmateriale (<http://e-pages.dk/dgi/875/15>)
- Dansk Triatlonforbunds (DTriF) ATK-materiale (<https://flipflashpages.uniflip.com/2/25590/348230/pub/html5.html#page/20>).

Der refereres fremadrettet med kursivskrift i parentes til min beskrivelse af bevægelsesprincipper, som jeg også anbefaler, at du læser forud for nærværende indlæg. Find bevægelsesprincipbeskrivelsen her: <http://www.fornemmelse.dk/bevaegelsesprincipper-2/>

Flyde, glide og rotere

Indledningsvis lidt teoretiske definitioner af og refleksioner over de tre begreber; flyde, glide og rotere.

- **At flyde**

Kroppen flyder, når den ligger stille i forhold til det omgivende vand. Typisk forbindes flydning med en rygliggende position, hvor armene og benene strækkes, så kroppen danner et X i vandet. Men flydning er statisk opdrift i enhver kropssposition, hvor kroppen ligger stille i forhold til vandet omkring kroppen. At flyde lodret er således også at flyde.

- **At glide**

Kroppen glider, når den bevæger sig i forhold til det omgivende vand. Der er fx tale om glid efter afsæt og når der svømmes.

- **At rotere:**

Kroppen roterer i vandet, når tyngdepunktet forskydes, hvorved der skabes en ubalance, så kroppen roterer eller drejer i en eller flere retninger. Ret beset er rotationer glid om tyngdepunktet. Målet er at kunne mærke og kontrollere den ubalance, som bevægelser i vandet medfører.

Der kan roteres om længdeaksen (som i crawl), om tværaksen (som i kolbøtten) og om sagital- eller navleaksen (som i vejrmøllen). Rotationen initieres eller igangsættes ved tyngdepunktsforskydning ved flytning af kropsdele eller ved bevægelser, der skaber aktion-reaktion fra et støttepunkt, et anker, i vandet.

Det sidste sker fx, når kroppen roteres i vandet under crawlsvømning, hvor ben og arme er støtteflader for denne rotation.

Det er blandt andet derfor, det er vigtigt, at benene kan bruges under svømning, og ikke låses med fx en pull buoy. Der er øvelser, hvor en pull buoy kan give mening, men oftest praktiseres hovedløst armsvømning med benene låst, og det kommer de færreste til gavn, da benene derved ikke kan bidrage til at opretholde den ønskede balance, binde kropsbevægelserne sammen eller være støtte for rotationen.

Mit ærinde med nærværende oplæg er netop at give dig redskaber til at balancere i vandet og om nødvendigt at anvende bensvømning, så en pull buoy er unødvendig for at holde benene oppe under svømning.

Apropos udstyr, så har Ricki Clausen på Sportlas.com lavet et par gode små indlæg om håndplader og svømmefødder eller -finner.

Sansning af flydning, glidning og rotation.

Det vigtige i forhold til flydning, rotation og glidning er, at du kender og kan mærke forskel. Oplevelsen og sansningen af vandet på kroppen er væsensforskellig i de tre kategorier, hvis du mærker tilstrækkeligt efter.

- Du kan mærke bevægelserne med din **taktile sans**, altså gennem vandets berøring af din hud og dine hår på kroppen. Den taktile sans er særlig stimuleret under glid gennem vandet og især, når du svømmer uden våddragt.
- Bevægelserne mærkes derudover i din **vestibulære sans**. Den vestibulære sans, der også kaldes labyrintsansen, ligevægtssansen eller blot balancesansen, vedrører eksempelvis sansninger af kroppens orientering og bevægelsesretninger i rummet (*sfære*), lateralitet (højre-venstre, *krop*) og acceleration (*dynamik*). Det er en kombineret sansning af tyngdekraften og bevægelse, så netop tyngdepunktsforflytninger og rotationer mærkes med den vestibulære sans.
- Bevægelser sanses ydermere med din **kinæstetiske sans**. Den kinæstetiske sans, der også kaldes den proprioceptive sans, muskel-led-sene-sansen eller bevægelses- og stillingssansen, handler om kropsdelene i forhold til hinanden (*relation*), om ledstillinger og muskelspændinger (*krop*), om muskelkraft (*dynamik*) samt timing (*relation*) og koordination (*krop og relation*).

Kræfter i vandet

Fire primære kræfter påvirker os i vandet: **opdrift, tyngde, modstand og fremdrift**.

Crawlsvømning handler om at finde balancen i vandet i samspillet mellem opdrift og tyngde, og om at minimere modstanden (*form*) under fremdriftsgivende bevægelser i vandet. Når du som svømmer kan balancere og optimere kropsformen i vandet, kan svømningen effektiviseres og økonomiseres yderligere ved at optimere fremdriften i form af især bedre armtag og samspillet mellem kropsstammen, armene og benene i bevægelserne (*relation, krop*). Men det er altså ikke det første, du skal have fokus på, når du vil lære eller optimere din crawl, så mere herom sidenhen.

Når kroppen er statisk i vandet, vil kroppen rotere indtil opdriftspunkt og tyngdepunkt er over hinanden eller i samme punkt i vandet. Det er derfor, at benene synker mod bunden hos de fleste individer, hvorved tyngdepunktet omkring navlen kommer til at være lige under opdriftspunktet, der er omkring lungerne. Tyngdepunktet kan forflyttes ved ændringer af kropsformen (*form og krop*) i vandet, fx ved at ændre på hovedpositionen, ved at trykke brystet frem/ned eller ved at flytte armene frem/op foran hovedet, så kroppen bliver udstrakt. Det er sådanne bevægelser, der er genstandsfeltet for eksperimenterne* i øvelserne herunder.

I forhold til kroppen i vandet, så giver afsnittet Vandbasis fra SVØMs DVD 'Når børn lærer at svømme' et godt indblik i, hvad du skal vide om de kræfter, der påvirker dig i vandet:

<http://www.svoem.org/Aktuelt/Shop/Produkt/?produktid=102>

Der er visse kommentarer heri, jeg forholder mig kritisk til. Det gælder især afsnittene om stilarterne, men grundlæggende er det en god og anbefalelsesværdig DVD.

Og så lige en af mine kæpheste: Hvis en svømmer ikke kan lave en øvelse uden hjælpemiddel, så skal svømmeren slet ikke lave øvelsen, men arbejde med og lære det, der skal til for at kunne den. Således også i forhold til (triatleters) misbrug af pull buoy jf. ovenstående.

***Aktivitetsformer**

Jeg har de sidste 15 år arbejdet med tre forskellige former for aktivitet: **eksperiment**, **gentagelse** og **præstation**. Med eksperimenter undersøger vi færdighederne, med gentagelsen opnår vi kontrol med færdighederne, og i præstationen anvender vi færdighederne.

Begreberne er fra modellen Aktivitetstrekanten, som jeg var med til at udvikle til Dansk Svømmeunion i 2001. Aktivitetsformerne har hver for sig sine kvaliteter, men jeg fokuserer altid meget på det undersøgende, der ligger i aktivitetsformen eksperiment; især i starten af udviklingen mod crawl og sidenhen i optimeringer af crawl.

Du kan læse meget kort om de tre aktivitetsformer eksperiment, gentagelse og præstation

her: <https://flipflashpages.uniflip.com/2/25590/348230/pub/html5.html#page/33>

For yderligere indsigt henviser vi til Moderne Svømning (2001/2005) eller denne artikel:

<http://www.focus-idraet.dk/indkoebskurv/bestilling.aspx?id=2676>

Du vil desuden senere på året kunne finde en præsentation på www.fornemmelse.dk

Forudsætninger

Forudsætningerne for følgende øvelser er som anført i første indlæg. Dernæst, at du har mærket og reflekteret over, hvad der sker med kroppen i vandet, når tyngdepunktet flyttes ved ændret kropsform eller bevægelser i vandet jf. Øvelse 1-4 fra første indlæg.

Øvelser

Øvelserne fortsættes numerisk fra mit første indlæg.

Øvelse 5 – Glid efter afsæt, mærk modstanden

Denne øvelse handler om at mærke glid gennem vandet og om at minimere modstanden via optimeret kropsform i gliddet.

Afsæt fra kanten med armene strakt frem med skuldrene om ørene og vandret glid gennem vandet i vandoverfladen:

- Især på maven, men prøv også på ryggen og siderne
- Prøv at plantarflektre (strække) eller dorsalflektre (bøje) fødderne efter afsættet og mærk, hvad der sker med kroppen i gliddet (*krop*)
- Prøv at strække (løfte) eller bøje (sænke) hovedet og læg mærke til, hvad der sker med kroppen i gliddet (*krop*)
- Prøv at sprede og samle benene under gliddet og mærk forskellen på modstanden (*krop*)
- Prøv at ændre kroppens form under gliddet (*form*)

Målet er, at hovedet kommer på linje med kroppen, så du får så strømlinjet en form gennem vandet som muligt. Hovedet skal være forbundet med kroppen, og hagen skal trækkes ind. Se fx nogle indlæg herom på <https://www.facebook.com/coachjacobsen.dk> eller på Bos hjemmeside: <http://coachjacobsen.dk>

Bo Jacobsen er teknikexpert og superdygtig ikke mindst i forhold til kontrol over kernen, core control, så følg hans side og bliv klog deraf. Det gør alle vi andre 😊.

Øvelse 6 – Fra lodret mod/til vandret

Fokus er på at mærke, at kroppositionen kan forskydes i vandet ved hjælp af armflytning. Det er målet, at du kan komme fra lodret til vandret kun ved at flytte armene, optimere hovedpositionen og spænde inden i kroppen.

Udgangspunkt som i Øvelse 3 fra første indlæg.

- 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.
- Flyt armene frem foran kroppen, gå med den rotation som tyngdepunktsforflytningen medfører og stem kroppen op mod den vandrette position.
- Løft evt. armene helt op i vandoverfladen og måske endda lidt over vandet for at få tilstrækkelig modvægt.
- Nogle vil opleve, at kroppen roterer så benene glider mod bunden på trods af optimering af ovenstående, og i så fald kan det være nødvendigt med lidt bensvømning under balanceøvelsen. Det er i denne øvelse ikke meningen, at bensvømningen skal give fremdrift, men kun den nødvendige opdrift til at kunne lave ovenstående.
- En anden mulighed er, at en makker meget forsigtigt og akkurat tilstrækkeligt støtter fødderne ved at holde i storetæerne. På den måde er det udøveren selv, der skal spænde op, og ikke hjælperen, der løfter benene.
- Læs om bensvømning i det følgende.

Bensvømning - Tåkys

Den hurtige måde at lære at svømme crawlben på, er at lade storetæerne ramme hinanden i hvert eneste lille, hurtige benbevægelse. Det er kun og kun dette tåkys, der skal være fokus på i første omgang. Glem alt om strakte fodled, knæled og spark fra hoften – det kommer af sig selv for langt de fleste, hvis storetæerne kysser hinanden i hvert spark. Læs om tåkys her:

<https://flipflashpages.uniflip.com/2/25590/348230/pub/html5.html#page/27>

Læs generelt om bensvømning her:

<https://flipflashpages.uniflip.com/2/25590/348230/pub/html5.html#page/25>

- Sidenhen kommer jeg til øvelser, der mere nuanceret arbejder med optimering af bensvømningen. Så vidt dette.

Øvelse 7 – Vandret balance

Læg dig udstrakt og vandret i vandet med armene fremstrakt og skuldrene om ørene.

- Hovedet på linje med kroppen og træk hagen ind som i Øvelse 5.
- Hænderne i skulderbredde og håndfladerne mod bunden eller let udadroteret i skulderleddet (*krop*).
- Hold dig udstrakt og spændt, men ikke anspændt. Det gælder om at slappe mest muligt af i vandet og samtidig holde kroppen i rette position.
- Det kan for nogle individer være nødvendigt at lave et lille afsæt fra bassinbunden eller bassinvæggen for via et lille glid at komme til den vandrette udgangsstilling i vandet.

Sæt i så fald kun af med den absolut nødvendige kraft, så du akkurat kan komme til vandret udgangsstilling.

- Få alternativt hjælp af en makker til at komme til den vandrette stilling.
- Tryk brystet ned i vandet og fasthold hovedets position på linje med kroppen. Ved at trykke brystet ned i vandet, løftes hoften og underkroppen højere i vandet.
- Sug navlen ind, kontrol over kropskernen, core, som bindeledet mellem krop, hofte og ben.

Det er vigtigt, at du konstant søger at optimere positionen i vandet og at holde den vandrette stilling. Få millimeters justeringer af ovenstående har stor betydning, så vær nysgerrig og undersøgende. En anelse bensvømning kan fortsat være nødvendig jf. Øvelse 6.

Øvelse 8 – Rotation via kontrollere ubalance

Vandret, udstrakt udgangspunkt som i Øvelse 7.

- Flyt et ben, en arm eller hovedet en anelse til siden. Mærk den umiddelbare ubalance og initierede rotation i vandet til den siden, hvor kropsdelen og dermed tyngdepunktet blev forflyttet mod.
- Sædvanligvis vil de fleste ubevidst søge at korrigere ubalancen, så den ikke sker, så prøv at give efter og lad tyngdekraften gøre sit arbejde med kroppen i baljen.
- Prøv at holde balancen på det sted, hvor tyngdepunktsforflytningen fik dig hen
- Prøv at komme tilbage til udgangspunktet ved at føre kropsdelen tilbage til udgangsstillingen
- Du kan gøre 'udsvinget' eller ubalancen større og kraftigere ved fx at lave bevægelsen større, kraftigere eller hurtigere jf. bevægelsesprincippet *dynamik*.
- Prøv også at lave bevægelserne i udstrakt tid (*dynamik*) og mærk rigtig godt efter.
- Rent faktisk er det tilstrækkeligt at løfte en lillefinger over vandet for at få kroppen til at rotere, så gå mod det mål.

Når du har mærket og ved, at så lidt som en løftet lillefinger kan vælte dig i vandet, så ved du også hvorfor, det sidenhen bliver vigtigt, at armen føres frem i en ret, parallel linje lige over kroppen jf. crawlprincip 7 her:

<https://flipflashpages.uniflip.com/2/25590/348230/pub/html5.html#page/28>

Mere herom sidenhen.

Øvelse 9 – Træstammer og elefanter

I denne øvelse er målet, at du kan balancere under glid i vandet. Fokus er på kropsspænding og den korrekte udgangsposition. Se her desangående:

<https://flipflashpages.uniflip.com/2/25590/348230/pub/html5.html#page/25>

Øvelse 9 a: På ryggen (fri vejrtrækning er et godt udgangspunkt for at lære øvelsen at kende)

- 90-130 cm vanddybde afhængig af udøverhøjde.
- To atleter sammen. Denne ene er elefant, den anden træstamme.
- Træstammen ligger spændt og udstrakt på ryggen i vandet med grenene (armene) langs siden eller strakt med skuldrene om ørene. Start med armene langs siden.
- Ansigtet mod loftet og hovedet lige på/i lige forlængelse af kroppen.
- Elefanten tager fat i træstammens rødder (fødderne), og skubber og trækker stammen rundt i bassinet i lige linjer. Sørg for tilstrækkelig plads/god organisering.

Fokus hos træstammen:

- Hold kropsspændingen, så elefanten kan skubbe kun ved at holde i det yderste af fødderne, evt. kun i tæerne jf. Øvelse 6.
- Hold hovedet lige på kroppen, så ansigtet vender mod loftet og så begge ører er lige langt fra skuldrene.

Mærk, hvad der sker med kroppen i gliddet i vandet, hvis træstammen:

- Strækker hovedet tilbage, så der i rygliggende stilling kigges stadig mere bagover
- Bøjer hovedet, så hagen føres med brystet
- Bøjer hovedet til højre, så højre øre nærmer sig højre skuldre. Ansigtet fortsat lige mod loftet!
- Bøjer hovedet til venstre på samme vis.
- Prøv evt. med et vandfyldt plastbæger på panden

Byt roller hyppigt så det ej bliver koldt, hvis I er i et ordinært, køligt bassin.

Øvelse 9 b: Maven

- Som Øvelse 9 a, men på maven.
- Drej til rygliggende og Øvelse 9 a, når vejrtrækning skal foretages.

9 c og d: Siderne

- Som Øvelse 9 a, men på højre og venstre side.
- Ansigtet mod loftet eller mod bunden.
- Ansigtet mod loftet, når indånding skal foretages ;-).
- Det kræver smidighed i nakkeled at kunne holde hovedet lige mod loftet/bunden, så det er ikke alle, der kan komme helt op i 90 graders sideliggende stilling. Det er vigtigst, at hovedet kan holdes med ansigtet mod bunden/loftet, så rotér kun så meget, at det kan lykkes.

Øvelse 10 – Træstamme-glid

Som Øvelse 9, hvor 'træstammen' af 'elefanten' sendes i et glid gennem vandet, når balancen i gliddet er optimal.

- Træstammen skal holde balancen, mens der glides (armene med skuldrene om ørene).
- Elefanten kigger på træstammens balance og giver feedback vedrørende balancen med henblik på optimering.
- Prøv både på ryggen, på maven og på siderne.
 - Hvad er lettest?
 - Hvorfor?
 - Hvad skal der til, for at det blive lige let på alle fire sider?

Øvelse 11 – Kanten-elefanten

- Fortsat parvis sammen som træstamme og elefant
- Træstammen: udstrakt, kropsspændt, liggende vandret med benene mod væggen og armene fremme
- Elefanten: Sender træstammen mod væggen, hvor denne sparker retur til elefanten.

- På maven, ryggen, siden
- Med hænderne forrest i stedet for fødderne
- Med lukkede øjne
- Start med kort afstand og øg den, som I bliver bedre dertil
- Hold kropsspændingen og positionen

Målet med denne sjove og udfordrende øvelse/aktivitet er, at begge parter lærer om balancen i vandet og de udfordringer, der er forbundet dermed under glid. At gøre det baglæns eller med lukkede øjne kræver, at der mærkes efter og justeres behørigt i forhold til at optimere balancen i gliddet. I modsat fald glides der skævt.

Øvelse 12 – Balanceret glid efter afsæt

Som øvelse 5, men med fornyet fokus på balancen og kropspositionen i gliddet.

- Kan du efter afsæt dreje fra maveliggende til sideliggende og blive liggende balanceret på siden indtil gliddet stopper og kroppen formodentlig roterer, så benene glider mod bunden?
- Hold ind i mellem vejret så længe, at kroppen ender i flydning. Tænk på Øvelse 7
- Tænk på de erfaringer, du har fået fra ovenstående øvelser, og optimer dit glid ved fx at presse brystet mod bunden, spænde op indeni kroppen og holde hovedet i en optimal position afhængig af om du er ryg, side eller maveliggende.

Næste indlæg

Kommende øvelser fra mig i #kampenomdebedsteddrills vil handle om udgangsstillingen til crawl samt om kropsrotation fra udgangsstillingen. Desuden kobles vejtrækningen på øvelserne.

Om min tilgang til crawl

De fleste andre steder, du søger på øvelser og forløb med crawl, vil du se, at der startes meget hurtigt med den sammensatte svømning. Jeg siger ikke, at det ikke kan lade sig gøre at nå et godt resultat på den måde, men jeg ved, at det for de fleste er en genvej at lære kroppen at kende i vandet for derigennem at forstå og mærke, hvad der virkelig er på spil i forhold til crawlprincipperne. Når basis mestres, er det pærelet at lære at svømme crawl.

Hermed ikke sagt, at der ikke skal prøves at svømme crawl mens der arbejdes med ovenstående øvelser, men fokus skal være det rigtige sted under helhedstilgangen, og for de fleste skal der arbejdes indgående med øvelser som herover.

Endelig ser jeg crawl og arbejdet dermed som langt mere end en stilart, hvor det handler om at komme fra ende til anden. **For mig er crawl en fantastisk vej til at finde kvalitet, sanseoplevelse og læring i livet, som kan bruges i mange andre sammenhænge.**

Tag med mig på DUS MED VAND & CRAWL-kursus, så vil du mærke på egen krop, hvorfor jeg har denne tilgang: <http://www.fornemmelse.dk/dus-med-vand-crawl/>

Du er velkommen til at stille spørgsmål; ja, det vil ligefrem gøre mig oprigtigt begejstret :-D.

Rigtig god fornøjelse og glad svømning,
Thomas

Thomas Christiansen,
Fornemmelse.dk

Forfatter til Dansk Svømmeunions grundbog, Moderne Svømning, 2001/2005, DGI Svømning grunduddannelsesmateriale, 2013, samt Dansk Triatlon Forbunds ATK-svømmedel, 2015. Svømmeunderviser- og træner siden 1988, talentudvikler i Odense fra 1990-2002 (herunder børne- og årgangstræner for Louise Ørnstedt og Rikke Møller Pedersen), førsteholdstræner i Ringe Svømmeklub 2002-2004 og gennem mange år fagansvarlig underviser i Vandaktiviteter på Institut for Idræt og Biomekanik på Syddansk Universitet. Tidligere landskonsulent i DGI Svømning og breddechef i Esbjerg Svømmeklub. I dag arbejder jeg fuldtids som animator og udvikler i Fornemmelse.dk, som underviser på Diplomtræneruddannelsen i DIF og som svømmekursusholder i og for hele kongeriget Danmark.

Kontakt mig her: <http://www.fornemmelse.dk/kontakt/>

© Fornemmelse.dk

#kampenomdebedstedrills

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