

De fire grundlæggende færdigheder:

De fire grundlæggende færdigheder: elementskift, vejtrækning, balance og bevægelighed skal kunne indføres i svømmeundervisningen.

Det overordnede mål, med de 4 grundlæggende færdigheder er, at svømmeren skal blive i stand til at redde sig selv, det vil sige selvredning under uensartede – uforudsete og vanskelige forhold.

Elementskift:

Skift mellem de 3 primære elementer – det faste, det flydende og det luftige element.

Det faste element: Bassinkant – bassinvæg – bassinbund – trapper m.m. Andre større redskaber, vipper, udspringsplatforme og andre deltagere.

Et fast element har den egenskab, at det er godt at stå på, sætte af fra, holde ved eller støtte sig til.

Det luftige element: er luften eller rummet i eller omkring vandet. Ophold i det luftige element er f.eks. afsæt fra kant/vippe til vand.

Det flydende element: er vandet, det kan altid flyttes. Det gør, at man kan bevæge sig i det – skabe fremdrift og rotation gennem vandet.

For at starte svømmeaktiviteterne, er det nødvendigt at skifte fra det faste, det luftige eller det flydende element.

Færdigheden elementskift beskriver svømmerens evne til at skifte mellem de forskellige elementer.

Det er ligegyldigt i hvilken rækkefølge skiftet mellem elementerne foregår.

Det flydende element er anderledes end de 2 andre, da vandet vil påvirke kroppen, i samme øjeblik kroppen rammer vandet. Vandet påvirker opdriften, tyngdepunktet og kroppen bliver lettere. Vandet påvirker balancen + vandet giver modstand.

Vejtrækning:

Handler om kontrol af indånding, udånding og det at holde vejret.

Det er vigtigt, at kunne beherske vejtrækningen, f.eks. hvis der skal dykkes/svømmes under vandet.

Det gælder i mange tilfælde om, at føle sig tryk i og under vandet f.eks. under bruseren.

Den grundlæggende færdighed vejtrækning drejer sig om, at en svømmer under diverse tænkelige forhold hurtigt kan få kontrol over vejtrækningen – kan man det, er svømmeren langt bedre stillet i forhold til selvredning.

Balance:

Drejer sig om kontrol af kroppens balance i vandet.

I vandet påvirkes balancen at vandets opdrift, lungernes og kroppens opdrift, kroppens tyngde samt modstanden og kraften fra eventuelle bevægelser der laves.

Det handler om, at have fornemmelse for de forskellige kropstillinger vi kan tage i vandet.

Balanceevnen afhænger meget af synet. Der er stor forskel på, om der balanceres med åbne eller lukkede øjne. Der kan på baggrund af dette, hentes mange gode erfaringer med balancefærdigheden med lukkede øjne.

I aktiviteter i vandet med fokus på balance, skal svømmeren udvikle evne til at balancere i vand. Der vil sige evnen til at finde og opretholde ligevægtstilstande i vandet.

Bevægelse:

Handler om bevægelse med henblik på, at skabe fremdrift eller rotation i vandet.

Der er mange muligheder for bevægelse i vandet – armbevægelse alene – ben alene – eller sammensatte bevægelser, hvor både arme og ben bevæges.

Ved selvredning er det vigtigt, at foretage hensigtsmæssige bevægelser uden at opbruge alle kræfter, samt at kunne bevæge sig effektivt og hurtigt gennem vandet uden at bruge al energien.

Kombinationen af de 4 grundlæggende færdigheder danner grundlaget for den videre udvikling.

Det er let at sammensætte øvelser, hvor der skal bruges flere færdigheder i kombination for at udføre øvelserne. Derfor bør der lægges lige meget vægt på hver af de 4 færdigheder.

Det er vigtigt, at svømmeren mestre alle de grundlæggende færdigheder.

Øvelser hvor svømmeren tilegner sig større kunnen i de 4 færdigheder, tilpasses løbende til det niveau svømmeren befinder sig på.

Flere øvelser træner flere færdigheder på en gang, f.eks.:

At løbe i rundkreds med hinanden i hånden og derefter give slip, flyde med strømmen både på ryggen og på maven. Dette er en øvelse der indbefatter alle de 4 grundlæggende færdigheder.

Elementskift: når fødderne flyttes på bunden og når svømmeren slipper bunden for at flyde.

Vejrtrækning: når der skal flydes på maven.

Balance: når der skal flydes både på ryggen og på maven.

Bevægelse: når der skabes fremdrift i vandet ved løb eller flydebevægelser.

Det er vigtigt for underviseren, at holde fokus på hvilken færdighed der skal lægges mest vægt på, da der i mange øvelser indgår flere færdigheder.

<p>Elementskift</p> <p>At skifte kontrolleret fra et element til et andet i forbindelse med vandaktivitet</p>	<p>Vejrtrækning</p> <p>At have effektiv vejrtrækning i forbindelse med vandaktivitet</p>
<p>Balance</p> <p>At kunne opretholde balancen i forbindelse med vandaktivitet</p>	<p>Bevægelse</p> <p>At foretage bevægelse med henblik på at skabe fremdrift eller rotation i forbindelse med vandaktivitet</p>