Dato 2012-12-20 10:34

Sag: 2423589

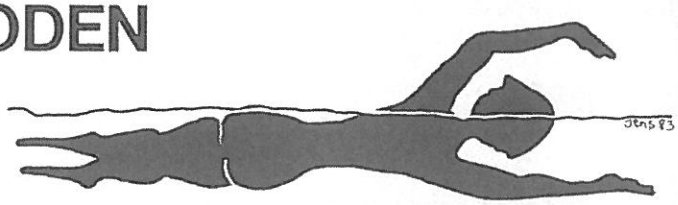
Sendes

Tidsskriftskopier

Vejen Kommunes Bibliotek
Rådhuspassagen 8, p.box 223
6600 Vejen

Tidsskriftkopi af:
Focus idræt : tværfagligt tidsskrift
Lüders, Kurt Crawl og rygcrawl efter rullemetoden 1983 Årg. 7, nr. 4 (1983) S. 136-140
Kommentar: kopi
Danbib/BOB bestil-id: 1009944750

CRAWL OG RYGCRAWL EFTER RULLEMETODEN



af Kurt Lüders

Artiklen har som sit udgangspunkt at crawl og rygcrawl ligner hinanden så meget, at man som instruktør bør arbejde med en integreret metodik omkring disse to stilarter. Artiklen anviser en sådan.

INDLEDNING

Et view over svømmelitteraturens metodikker til indlæring af crawl og rygcrawl vil hurtigt vise, at disse generelt er skåret over samme læst. Som regel en meget formel indlæring efter elementprincippet, ofte i rækkefølgen. Indlæring af: *1. Bentag, 2. Armtag, 3. Armtag/vejrtrækning* og *4. Den færdige form.* Ofte er de nævnte faser *beskrevet hver for sig,* og implicit lægges der som regel op til, at de enkelte elementer, i den første indlæringsfase, *behandles hver for sig* og først i punkt 4 trænes som en helhed. Ikke én »svømmebog« forsøger at behandle de 2 stilarter under ét rent metodisk.

I de senere år har undertegnede, med forskellige elevgrupper og med forskelligt held, forsøgt at gå en anden vej udfra flg. betragtning: *For mig ligner de to stilarter hinanden så meget, at det må være muligt at indlære dem efter en integreret metodik, i hvert fald i den første indlæringsfase.*

Jeg mener med andre ord, at lighederne i de 2 stilarter i virkeligheden er så store, at man som lærer/træner/instruktør absolut bør drage fordel af dette under den første del af indlæringen. Det skal nok anføres, at jeg almindeligvis arbejder med crawl og rygcrawl som første stilart, og at jeg altid bruger en passende periode med forskellige tilvænningsøvelser og lege. Jeg anser således beherskelse af mave- og rygliggende flyde- og glidestillinger og ingen frygt eller angst for at lægge hovedet ned i vandet og puste ud i dette for nødvendige forudsætninger for at kunne arbejde med »rullemetoden«. Det må nok tilføjes, at jeg ser helt bort fra den fundamentale forskel, der ligger i at crawl svømmes på maven og rygcrawl på ryggen. Jeg forsøger således, at udnytte de ligheder der ligger omkring lemmernes bevægelsesbaner. Endelig skal det nævnes, at de forskelle, der færdighedsmæssigt altid er til stede blandt elevgrupper, kompenserer jeg for ved konsekvent at benytte svømmefødder i den første grovkoordineringsfase. Ved grovkoordinering forstår jeg iøvrigt (omskrevet efter *Skard & Gjerset 1975):*

- Eleverne får målrettede arbejdsopgaver.
- Opgaverne er centrale og kravene til deres udførelse er moderate.
- Opgaverne må ikke være for psykisk krævende, om end intellektuel forståelse af opgaverne fremmer indlæringsprocessen.
- Opgaverne må gerne af læreren stilles som en delaktivitet, men for eleverne bør disse opfattes som en helaktivitet – såfremt det er muligt.
- Opgaverne skal focusere på de mest centrale lighedselementer.

På dette trin er perceptionsprocesserne af stor betydning, og begyndelsen af denne fase er ofte en typisk opdagelsesfase med hurtig fremgang i indlæringsprocesserne.

Det følgende vil være en beskrivelse af, hvordan jeg almindeligvis griber sagen an.

A. Først en kort beskrivelse af crawl og rygcrawls ligheder udfra følgende disposition:
   1. Udgangsstillingen.
   2. Rulningen.
   3. Bentagene.
   4. Armtagene.
   5. Vejrtrækningen.
   6. Koordinationen.

B. Dernæst en kort beskrivelse af metodens opbygning (den progressive delmetode).

C. Derefter metodens konkrete øvelsesopbygning.
   Til slut omtales et par indlæringsmæssige betænkeligheder ved metoden.

A. LIGHEDER MELLEM CRAWL OG RYGCRAWL

1. Udgangsstillingen. Denne skal være så flad og horisontal som mulig og krop og ben må ikke være mere end nogle få cm under vandoverfladen. Enhver afvigelse fra denne stilling i det lodrette plan giver sammen med de øvrige modstandsgivende kræfter forøget vandmodstand. Den største modstand skyldes netop ben der »hænger« p.g.a. for højt løftet hoved eller for dårligt bentag. Hovedet skal stort set være i naturlig forlængelse af kroppen. Det skal nok pointeres, at hovedet følger kroppens rulninger i crawl, mens det er fixeret i rygcrawl. Set fra oven er det vigtigt, at kroppens længdeakse i det vandrette plan er på linie med kroppens bevægelsesretning. Enhver afvigelse herfra medfører ligeledes forøget vandmodstand. (se. fig. 1a og 1b).

Fig. 1a
Figuren viser udgangsstillingen i crawl.

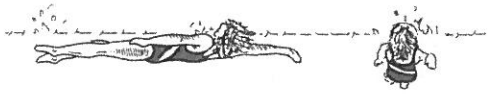


Fig. 1b
Figuren viser udgangsstillingen i rygcrawl.

2. Rulning. I begge stilarter ser man en næsten symmetrisk rulning omkring kroppens længdeakse over imod den aktive arm. Rulningen tjener flere formål: *Den letter armenes tilbage/fremføringsfase. 2. Den placerer kroppen mest hensigtsmæssigt i forhold til armenes kraftudvikling i*

trække/skubbefasen. 3. Den stabiliserer kroppen under armenes tilbage/fremføringsfase. Endvidere letter den vejrtrækningen i crawl.
(se fig. 2a, 2b, 3a og 3b).

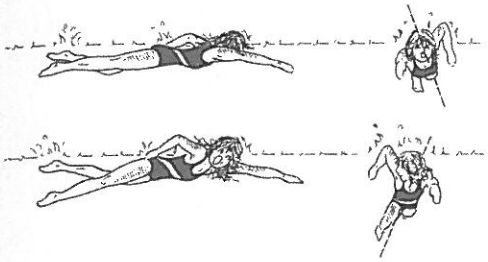


Fig. 2a - 2b
Figurerne viser rulninger i crawl.

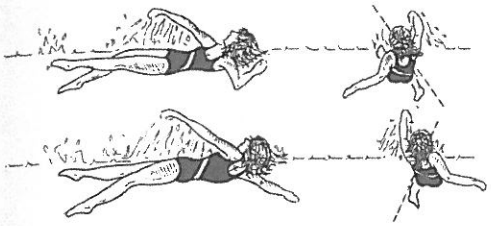


Fig. 3a og 3b
Figurerne viser rulninger i rygcrawl.

3. Bentaget. I begge stilarter bevæges benene i en skiftevis og »sakselignende« bevægelse, som ideelt set følger kroppens rulninger. Bevægelsen udgår fra hoften og involverer såvel »løse« knæ- som fodled. Den op- og nedgående bevægelse sker indenfor et udslag på ca. 45 cm. Bentaget er med til at stabilisere hele legemets stilling i vandet og giver endvidere mere eller mindre fremdrift. I crawl skal hælene lige bryde vandoverfladen, mens tæerne skal gøre det samme i rygcrawl. Det skal påpeges, at der hos mange begyndere ofte er en tendens til at betone bentaget for voldsomt, hvilket betyder, at store muskelgrupper i benene lægger beslag på for meget af den optagne ilt, hvilket igen betyder, at de muskelgrupper der skal bevæge de mere effektive arme underforsynes med ilt. Afgørende for et effektivt bentag er i begge stilarter et meget smidigt fodled. Ofte ses der indaddrejede tæer. (Se fig. 4a og 4b).

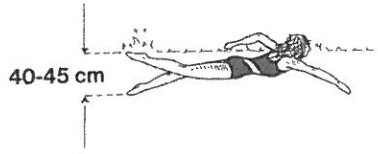


Fig. 4a
Figuren viser bentagets bevægelsesudslag i crawl.

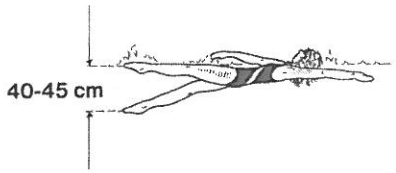


Fig. 4b
Figuren viser bentagets bevægelsesudslag i rygcrawl.

4. Armtaget. I begge stilarter er der tale om en aktiv fase under vandet samt en fremførings- og tilbageføringsfase over vandet i henholdsvis crawl og rygcrawl. Bevægelsen er cyklisk og ideelt er armene hele tiden i en stilling, hvor der »produceres« fremdrift af en vis størrelse. Den aktive fase er stort set en *strække-bøje-strække bevægelse* hvilket vil sige, at albuen begynder strakt, bøjer successivt og slutter atter i strakt stilling. Bevægelsesbanen er ikke helt identisk i de to stilarter, men deres ligheder er markant større end deres forskelle. Begge steder finder man i den aktive fase S-formede bevægelser i 3 planer (se fig. 5a og 5b). Det afgørende for fremdriften er i begge stilarter en effektiv trække/skubbefase med albuen i den rigtige position i forhold til hånden, hvilket kort vil sige, at albuen ikke kommer »foran« hånden i skubbefasen. Hænderne skærer sig i begge stilarter ned i vandet, og håndens vinkling i forhold til den aktuelle bevægelsesbane justeres hele tiden under den S-formede bevægelse, så der skabes størst mulig fremdrift. Hænderne/armene holdes tilpas fri af kroppen for at mindske turbulens omkring dele af kroppen. I begge stilarter er effektive armtag det altafgørende for fremdriften.
Tilbage- og fremføringsfasen er principielt forskellige og vil ikke blive nærmere omtalt.

Fig. 5a
Figuren viser den S-formede bevægelse i crawl set fra neden. Bemærk strække - bøje - stække bevægelsen.

Fig. 5b
Figuren viser den S-formede bevægelse i rygcrawl set fra siden. Bemærk albuen og håndens indbyrdes positioner.

5. Vejrtrækning. Denne følger i begge stilarter den samme arm. Det vil eksempelvis sige indånding under den første del af venstre arms fremførings- eller tilbageføringsfase og udånding under samme arms aktive fase. Her må det endnu engang påpeges, at hovedet »ruller« med i crawl (se fig. 6), mens det er fixeret i rygcrawl. Selve respirationsmønstret følger samme rytme i de 2 stilarter. En relativ kort indånding efterfulgt af en relativ lang udåndingsfase.

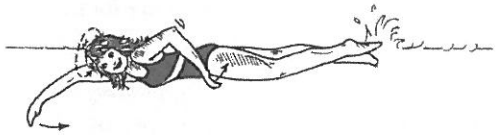


Fig. 6
Figuren viser vejrtrækningsrytmen i crawl. Bemærk hovedets medrulning samt de »høje« og bøjede albuer i skubbefasen.

6. Koordination. Det afgørende for en effektiv teknik er en rytme, der forener bentag, rulning, armtag og vejrtrækning til en sammensat helhed. Rytmen vil hos de fleste begyndere ofte være en næsten ren »six-beat rytme«, hvilket vil sige 6 bentag/armcyklus. Denne rytme giver som regel den mest stabile svømning. I crawl vil den enkelte elev evt. henad vejen tilegne sig en individuel rytme ofte med 2 eller 4 bentag/armcyklus. Det afgørende for rytmen er koordinationen mellem armtag og vejrtrækningen. (Dette gælder især crawl). Se iøvrigt fig. 7a og 7b, der giver mulighed for at sammenligne de 2 stilarter i deres helhed. Angående crawl og rygcrawls mere specifikke teknik, skal der henvises til den gængse litteratur specielt *James E. Counsilmanns* bøger (1 og 2).

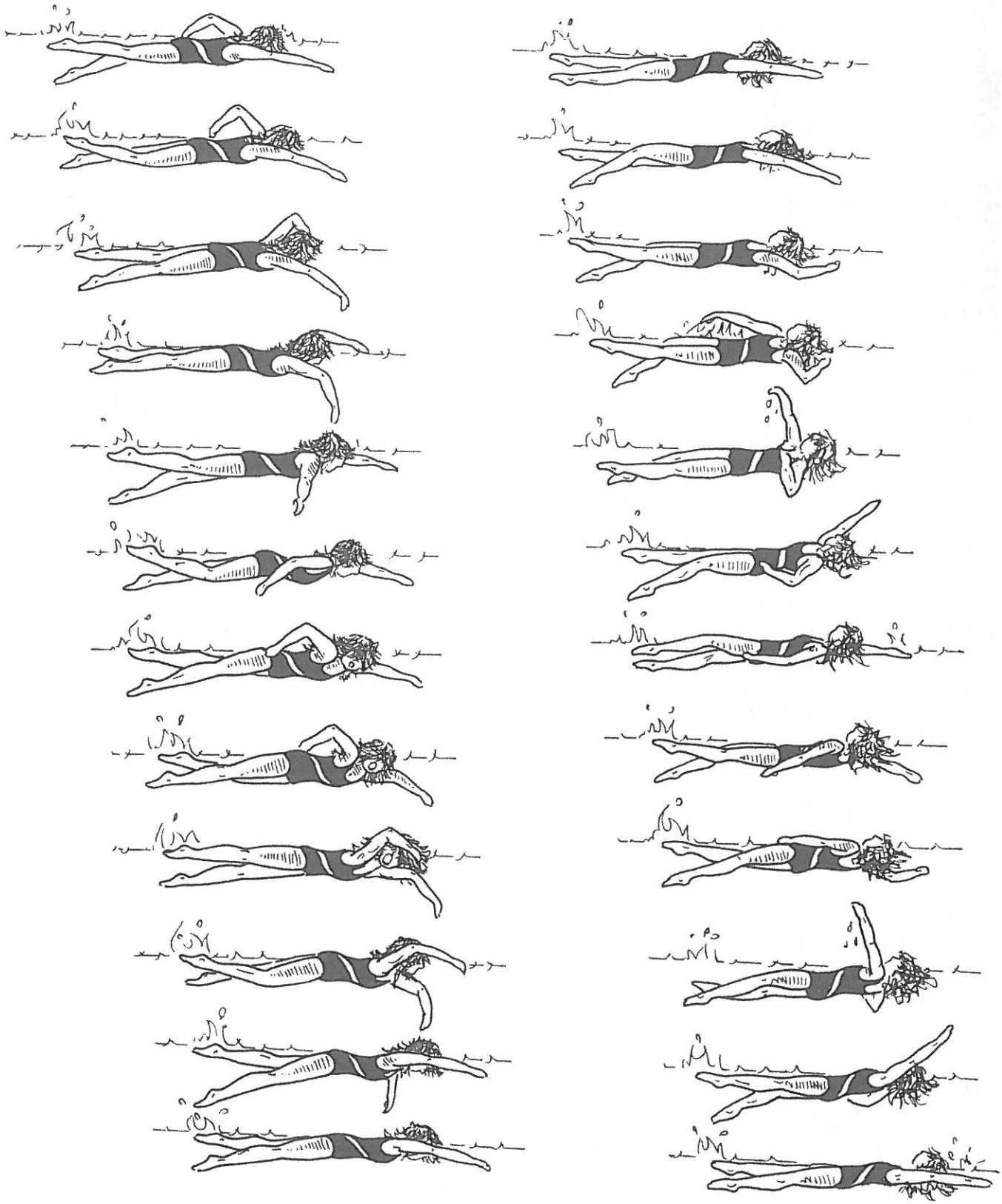


Fig. 7a og 7b
Figurerne viser eksempler på, hvordan crawl og rygcrawl kan svømmes i en »six-beat« rytme. De to figurer giver samtidig mulighed for at sammenligne de fleste af de ligheder, der er peget på i artiklens afsnit A.

B. DEN PROGRESSIVE DELMETODE

Den metode jeg anvender falder nærmest ind under »den progressive delmetode« *(se idræt I 1981)*. I fase I indlæres bentagene, sammen med udånding i vandet, derefter kobles rulningen sammen med bentaget i fase II. Dernæst kobles armtagene og vejrtrækningen på resultatet af det foregående i fase III. Slutteligt finpudses det hele til en helhed i fase IV. Metoden drager med andre ord hele tiden nytte af de færdigheder, der er tilegnet i den/de foregående faser. Det mest centrale ved metoden er at den forsøger at integrere crawl og rygcrawl, samt at hele øvelsesforløbet foregår under bevægelse i vandet. Pointen er at faserne glider jævnt over i hinanden.

Dette gælder i særdeleshed fase III og IV. (Se fig. 8).

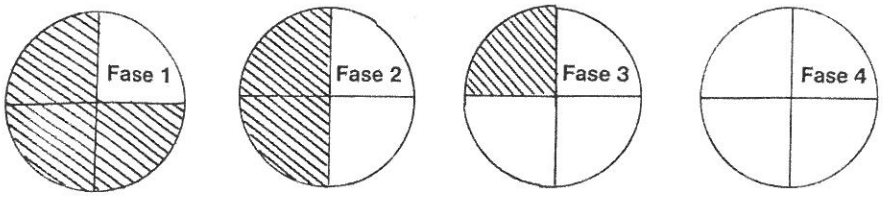


Fig. 8
Figuren viser i skitseform den »progressive delmetode«.

C. METODIKKENS ØVELSESOPBYGNING

Husk svømmefødder.

Fase I. Bentag.

a. Maveliggende bentag med armene i strækstilling og hænderne støttet på en plade. Gerne en stor plade. (Se fig. 9).
b. Samme øvelse gentages med udånding nede i vandet (Evt. benyttes en mindre plade).
c. Maveliggende bentag med én arm fremme i strækstilling og hånden støttet på en mindre plade. Den anden arm langs med siden. Rul over den »frie skulder« om på siden og træk vejret – rul tilbage og pust ud i vandet. »**Kik til siden og kik mod bunden**«. Samme øvelse gentages til den modsatte side.
d. Rygliggende bentag med armene løst langs siden.
e. Rygliggende bentag med den ene arm i strækstilling og den anden langs med siden. Øvelsen gentages med armene modsat.
f. Rygliggende bentag med armene let bøjet over hovedet. Gentages med armene i »krydset« strækstilling over hovedet. (Se fig. 10).
g. Sideliggende bentag med den underste arm støttet på en plade. Den øverste arm ligger langs med siden. Her er det vigtigt, at hovedet hviler på den underste arm. Øvelsen gentages liggende på modsat side.
h. Hele øvelse g) gentages uden brug af plade.

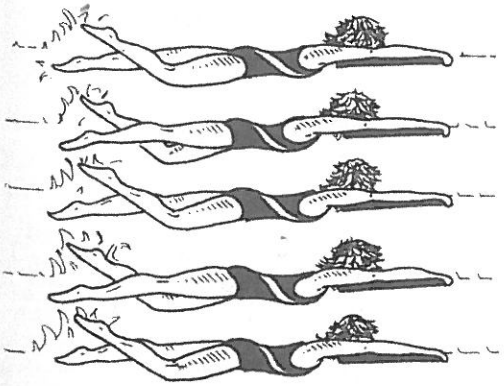


Fig. 9
Figuren viser en god udgangsstilling at øve bentag i i maveliggende stilling.

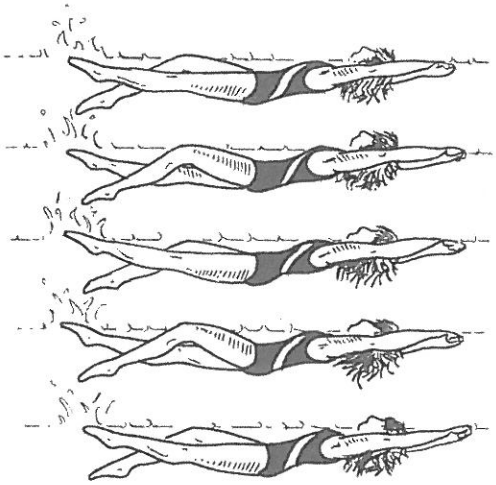


Fig. 10
Figuren viser den bedste udgangsstilling af øve rygliggende bentag i.

Fase II og III. Rulning/armtag og vejrtrækning.

»Over ryggen«

a. Sideliggende bentag med den underste arm i strækstilling og den anden langs med siden. Rul over ryggen om på den modsatte side, rul tilbage igen osv. Der »rulles« i en rytme på ca. hver 6. bentag. Armene »skifter« plads ved at den underste i en bøje-strækkebevægelse føres ned langs med siden. Denne bevægelse foregår under vandet. Armen langs med siden svinges samtidig let bøjet over vandet op i strækstilling og bliver nu den underste arm. Dette armskifte gentages hele tiden koordineret med rulningerne.
b. Øvelsen gentages med øget bevidsthed om den underste arms strække – bøje – strække bevægelse og der rulles i en hurtigere rytme ca. på hvert 3. bentag. Efterhånden reduceres rullet til ca. 45°, og der indføres mere løft og »lang arm« på den arm der svinges over vandet. Vejrtrækningen foregår hele tiden på nemmeste måde.

»Over maven«

c. Øvelse a gentages med »rul over maven« med den forskel, at begge arme skifter plads under vandet i første omgang. I denne øvelse sættes der focus på vejrtrækningen. Der rulles på hvert ca. 6. bentag og hver gang der »ligges« i sideliggende stilling foretages der en indånding. Udåndingen foretages hver gang under rullet dvs. når ansigtet vender mod bunden. (Se fig. 11).

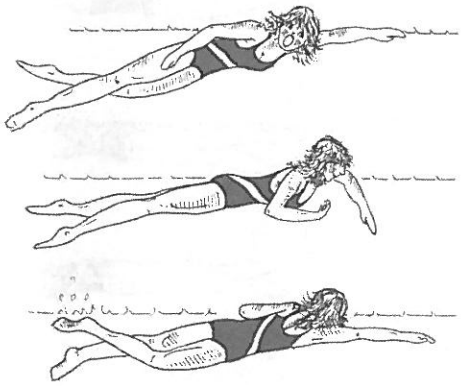


Fig. 11
Figuren viser »rulleskiftet over maven fra venstre over på højre side. Begge arme føres under vandet. Figuren viser endvidere strække – bøje – strække bevægelsen.

d. Der rulles i en hurtigere rytme. Tælle 1, 2, »rul«, 4, 5, »rul« osv. Gradvis udelades indåndingen i den ene side – eksempelvis til højre. Det betyder, at vejret skal holdes i den første del af rullet, så der først pustes ud under den sidste del af tilbagerulningen. Tilbage i sideliggende stilling foretages der en ny indånding over venstre skulder. Hermed opnås det, at vejrtrækningen bindes til den ene arm (her venstre arm). I takt med de hurtige rulninger kan der samtidig sættes focus på selve vejrtrækningsrytmen, hvilket vil sige kort indånding og lang udånding. I denne øvelse skal der »pudses« på den underste arms strække – bøje – strække bevægelse. Især skal albuens rigtige position trænes.

Fase IV. Koordination og finpudsning

Rulleøvelsen d) »over maven« gentages blot med den forskel, at den øverste arm svinges over vandet til strækstilling. Den hurtige »rullerytme« bibeholdes. Vejrtrækningsmønstret til den ene side fastholdes, og der lægges vægt på god armbevægelse under vandet. Når koordinationen mellem vejrtrækning og armtag er i orden »pudses« der på den øverste arm, hvilket vil sige at albuen i fremsvinget skal presses op mens hånden bliver under albuens niveau. (Se fig. 12).

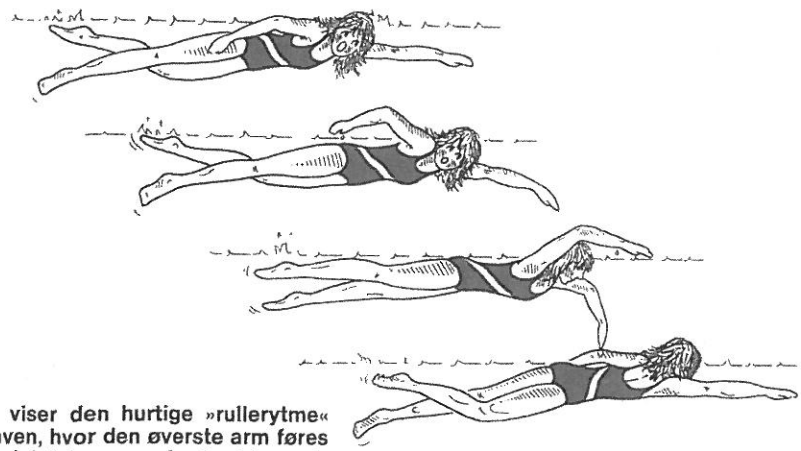


Fig. 12
Figuren viser den hurtige »rullerytme« over maven, hvor den øverste arm føres over vandet. I denne øvelse trækkes vejret kun til den ene side.

I »rul over ryggen« vendes der tilbage til øvelse b). På denne øvelse kobles den rytmiske vejrtrækning. Dvs. i lighed med »rul over maven« bindes vejrtrækningen til den ene arm, hvilket eksempelvis betyder indånding, når venstre arm svinges tilbage og udånding når samme arm trækker/skubber under vandet.

Når metodikkens øvelser er arbejdet igennem er de første store skridt på vejen henimod crawl og rygcrawl forhåbenligt taget.
Metodikkens øvelser strækker sig naturligvis over flere lektioner, men som hovedregel er der mange elever, der svømmer de 2 stilarter rimeligt efter 6-8 lektioner. Vejen videre frem går over øvelse/finpudsning og ikke mindst træning og atter træning. Dette betyder samtidig, at svømmefødderne efterhånden udelades og, at der efterhånden inddrages flere træningsøvelser, der mere specifikt sigter mod crawl og rygcrawl som 2 adskilte stilarter.

SLUTNING
I forbindelse med ovennævnte metodik, vil det være relevant at vurdere om en integreret indlæring af crawl og rygcrawl kan have positiv indlæringseffekt på hinanden. Ifølge Rajlo (1975) virker træning af færdigheder positivt på hinanden, hvis træningsøvelserne er meget lig hinanden og negativt på hinanden, hvis de er næsten identiske.
Om de skitserede øvelser er meget lig eller næsten lig med hinanden kan naturligvis diskuteres.
Mit udgangspunkt har været, at det *er* de, og jeg mener også, at de har en positiv indlæringseffekt på hinanden. Faren for indlæringsmæssig interferens er sandsynligvis meget ringe.

Først når de 2 stilarter skal gøres til genstand for specialtræning bliver spørgsmålet efter min mening relevant. Om dette skriver *Rajlo* (4) iøvrigt. Transfer fra en færdighed til en anden kan ske automatisk, men det overses ofte, at det i en træningssammenhæng må belæres, fordi udøveren ofte har vanskeligt ved at »foretage bevidst transfer« fra en aktivitet til en anden, selvom de 2 aktiviteter er meget lig hinanden. Det er derfor vigtigt at læreren/instruktøren/træneren analyserer de elementer forskellige aktiviteter rummer for at finde elementer, som kan »transformeres« fra en aktivitet til en anden og derefter viser eller forklarer dette for udøveren. En demonstration/forklaring af ligheder (og forskelle) vil øge muligheden for positiv transfer og reducere muligheden for negativ transfer.
Det vil i virkeligheden sige, at spørgsmålet om indlæringsmæssig interferens først bliver aktuel på et eliteniveau i relation til konkurrencesvømning eller, hvad *Skard & Gjerset* kalder »autommtiseringsstadiet« og på et endnu højere niveau »tilpasning til varierende forhold«. Hvordan man arbejder med crawl og rygcrawl i den forbindelse har ikke været mit ærinde i denne sammenhæng. ■

OM FORFATTEREN
Navn: Kurt Lüders
Adresse: Hannerupgårdsvej 53, 5250 Odense M.
Erhverv: Folkeskolelærer, underviser på Odense Universitet
Idrætsrelation: Aktiv svømmer, træner og instruktør

IDRÆTSKURSUS
på Ungdomshøjskolen ved Ribe i »Kr. Himmelfartsferien«
11. - 15. maj 1983

Inspirationskursus i **boldspil, badminton** og **rytmisk gymnastik.**

For:
Idrætslærere og foreningsledere/trænere.

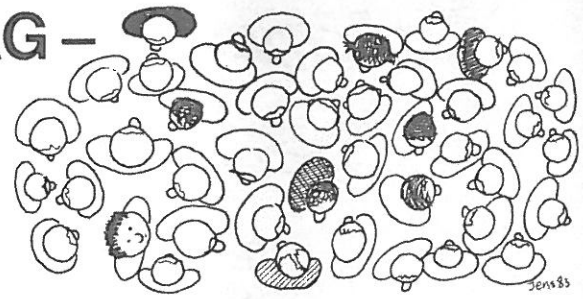
Undervisere/indledere:
Jørgen Poulsen, Anders Dahl-Nielsen, Poul Erik Beck, Lotte Jensen, John Frederiksen, Martin Andersen, Hanne og Knud Nørregård.

OBS!!! Tag familien med på ferie ved Vadehavet til nedsat pris.

Vi sender gerne kursusplan.

Henvendelse til tlf. 05 - 44 50 04
UNGDOMSHØJSKOLEN VED RIBE

LØRDAG EFTERMIDDAG – GYMNASTIK – 140 BØRN



af Lone Damberg og Verner Nissen

Udgangspunktet for denne artikel er en eftermiddag, hvor 140 drenge og piger i alderen 9-12 år var samlet til fællestræning arrangeret af amtsforeningen.
Hvilken ide er der i det?
Hvilke aktiviteter kan lade sig gøre med så mange deltagere?
Og hvordan organiseres det?

Vi tror på, at fysisk aktivitet er et godt udgangspunkt, når det drejer sig om at være sammen og skabe kontakt til andre mennesker. Det at have præsteret noget fysisk sammen kan være værdifuldt for den tryghed og tillid, der er nødvendig for at kunne fungere og have det godt i en gruppe. Derfor forsøger vi igennem de aktiviterer, der foregår, at give deltagerne om ikke en forståelse så dog en fornemmelse af at have oplevet dette.
Når ovenstående skal omsættes i praksis, må aktiviteterne være af en sådan art, at de indeholder kvaliteter, der rækker ud over det rent fysiske og præstationsprægede. F.eks. må de lægge op til samarbejde og til at hjælpe hinanden, respektere hinanden og ikke mindst dette svære at kunne og ville acceptere hinanden og sig selv.
De ydre rammer for forløbet var en gymnastikhal på 25 x 28 m med dertil hørende redskaber plus nogle ekstra små nedspringsmåtter.

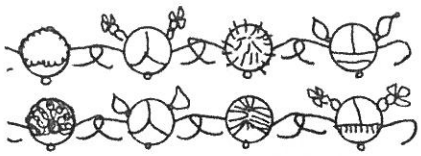
BESKRIVELSE AF PRAKSIS

Vi startede med at samle alle i den ene ende af hallen for kort at gennemgå dagens program, som var delt op i to perioder. Først to timer med opvarmning og redskabsgymnastik, derefter 1½ time med lette folkedanse, sang, leg og rytmik.
Opvarmningen er delt i tre, hvoraf de to første mere skal opfattes som igangsættende aktiviteter, hvor deltagerne vænner sig til at være så mange sammen og indstille sig på fysisk aktivitet med nogle sjove oplevelser, som forhåbentlig kan være med til at skabe en god atmosfære. Motivationen til at fortsætte er vigtig, og det viste sig, at det virkede efter hensigten.

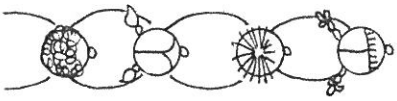
OPVARMNING

I: RÆKKELØB OG HOP

1. Rækkeopstilling med armkrogsfatning på tværs af hallen ved den ene endevæg. Brug hele hallens bredde.



   På signal begynder 1. række at gå langsomt fremad. Lad tempoet stige og gå over i løb med stigende fart. (Husk at bremse op, når I kommer ned til den anden ende).
2. Som 1 med tilsvarende stigende summe/brumme/råbelyd.
3. Gadedrengeløb fremad med lyd. F.eks. oooog hop å hop å hop osv.
4. Sidehop med hoftefatning og lyd, ooog hej å hej å hej osv.
5. Som 4 med modsat side. Er der en, der har et forslag til lyd.



II: MOLEKYLELEG

Alle bevæger sig rundt mellem hinanden til en rytme, som lederen slår med to rytmepinde eller på en tromme. Når rytmen stopper, råbes et tal. Deltagerne samler sig så i molekyler/grupper med det antal, der blev råbt. Der foregår nu en aktivitet, som er afstemt efter det antal, der er i gruppen.
I følgende beskrivelse betyder:

a, b, c, d osv.: Bevægelse til rytmen, som varieres alt efter, hvad der skal foregå.

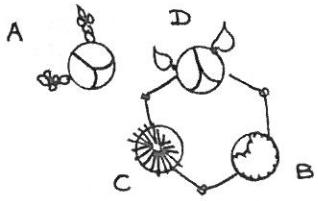
1, 2, 3, 4 osv.: Antallet af deltagere i et molekyle og den derpå følgende aktivitet.

a: Frit løb til rytmen rundt imellem hinanden.

2: Den lille pumpe: Stil jer op med front imod hinanden. Tag fat i hinandens hænder, sæt fødderne ind mod hinanden og læn jer bagud. Forsøg at lave dybe knæbøjninger og strækninger. Armene holdes hele tiden nogenlunde strakte.

b: Hop rundt med benskiftninger frem og tilbage og modsat armsv.

4: Fangeleg: A skal forsøge at røre B, som prøver at undgå det ved at holde C og D imellem sig selv og A. Husk at bytte.



c: Hop sidelæns rundt imellem hinanden.

3: De to bærer den tredje en tur i guldstol. Alle bæres en tur.

d: Alle hinker afsted til rytmen.

2: Læn jer med ryggen mod hinanden (ingen armfatning) og prøv at lave knæbøjninger og strækninger og hold balancen. Bliv nu siddende med ryggen mod hinanden. Tag armene ud til siden og tag fat i hinandens hænder. Drej kroppen så langt I kan fra side til side.

e: Alle hinker afsted på det andet ben.