

Øvelseskatalog til kunstsvømning for svømmeskolen – Aqua Inspiration 2023

Mange af øvelserne og flere til er illustreret på videoerne her, som jeg kan stærkt anbefale, at du bruger:

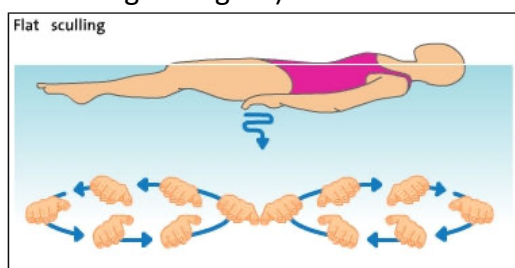
<https://www.youtube.com/watch?v=wsUviTLsxIs&list=PLxZleyU8ANJO4liGtOnUOK0RvhC6kXqjX>

Vi vil beskrive øvelserne sådan, som de korrekt skal udføres, men underviser du i svømmeskolen, kan du jo selv vurdere graden af "korrekthed", du ønsker at opretholde. Vi vil også komme med forslag til hvordan øvelserne kan udvides, men det er virkelig kun fantasien, der sætter grænser, så variér endelig øvelserne sådan, som du har lyst.

Øvelserne kommer herunder i rækkefølge med introducerende/basale øvelser først og udvidede øvelser herefter.

1. Almindelig skodning (Åkande)

- Svømmeren ligger på ryggen med strakte samlede ben. Armene placeres ned langs kroppens sider med let bøjede albuer. Gennem små hurtige træk i underarmen ind mod hoften og ud fra kroppen, skal svømmeren holde kroppen i vandoverfladen og holde den strakte, spændte position. Hovedet kigger op på loftet.
- Se illustration (ideelt skal fødderne ligge i overfladen, men billedet her illustrerer armbevægelsen godt)

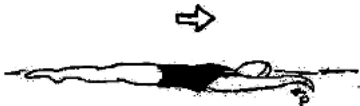


- Øvelsesvariationer:
 - Fødderne på kanten
 - Fødderne på plade/aqua orm
 - Fødderne holder om pullbuoy eller lign.
 - Aqua orm/plade under ryggen (vær opmærksom på at aqua ormen ikke hindrer armenes bevægelse)
 - Par-/fælles-øvelse: svømmerne skal lægge fødderne mod hinanden og holde positionen
 - Tilføj ben-bevægelser (se 'figurer')
- Udvid øvelsen:
 - Tilføj bevægelse: svømmerne kan bevæge sig i retning med hovedet forrest. Bevægelse med fødderne først; se 'kontra skodning'

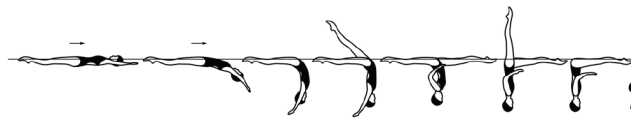
2. Kontraskodning

- Udgangspunktet for kroppens position er det samme som ved almindelig skodning. Her udføres små træk med underarm og hænder således, at der kommer fremdrift i føddernes retning. Forestil dig at svømmeren ligger med torve under armene som de trækker sig selv henad, men retning mod fødderne. Hovedet kigger op på loftet.
- Kontra skodning kan ses lidt som det modsatte af almindelig skodning, eftersom kroppens position er den samme, men der bevæges i modsatte retninger. Derfor kan de to øvelser nemt parres til at øve skodning med forskellige bevægelsesretninger.
- Øvelsesvariationer
 - Fødderne på plade/aqua orm
 - Fødderne holder om pullbuoy eller lign.
 - Aqua orm/plade under ryggen (vær opmærksom på, at aqua ormen ikke hindrer armenes bevægelse)
 - Par-øvelse: svømmerne skal lægge fødderne mod hinanden og bevæge sig fra kant til kant. Den ene laver almindelig skodning og den anden laver kontraskodning

3. Delfinskodning

- Udgangspunktet for kroppens position er det samme som ved almindelig skodning, med den undtagelse at armene placeres over hovedet med let bøjede albuer. Armene udfører små træk fra side til side for at skabe fremdrift i hovedets retning. Dette er en mere udfordrende skodningsform, men den åbner op for nogle kreative og sjove variationer.
- Illustration af delfinskodning:

- Øvelsen kan introduceres ved at øve store arm-tag på ryggen. Lad svømmerne prøve at trække sig fremad med hovedet først og KUN ved brug af armene. I de første forsøg må de trække armene hele vejen fra over hovedet, ned langs siden og ned til hoften. Indskrænk herefter gradvist bredden af arm-taget, så arm-taget bliver mindre og mindre. Til sidst begrænses bevægelsen til, at de starter arm-taget med armene lige overhovedet og stoppe det, når armene former et y ud fra kroppen. Derefter arbejder man med at fokusere bevægelsen til en skodningsbevægelse overhovedet.
- Øvelsesvariationer:
 - Delfin-figuren (se 'figurer)

- Introducerende øvelse til delfin-figuren: Med fødderne på kanten kan svømmerne øve at bruge delfinskodning til at trække sig ned undervandet med buet ryg.
- *For øvede*: Med fødderne på kanten kan svømmerne øve at bruge delfinskodning til at trække sig ned undervandet med buet ryg. Når de har styr på denne bevægelse, kan de føre benene over kroppen én ad gangen og dermed lave en split-overgang ud mod vandet. Herefter kan de bare lave en lille kolbøtte for at få fødderne på bunden og rejse sig. Som træner kan du hjælpe med at løfte benene over. Men kan forklare det lidt som, at de skal prøve at lave en vejrmølle uden at sætte hænderne på bunden. ;) (det behøver slet ikke være så præcist udført som på illustrationen)



4. Torpedoskodning (vinkeskodning)

- Udgangspunktet for kroppens position er det samme som ved delfinskodning. Armene udfører små skub væk fra hovedet og til at lave fremdrift i føddernes retning. Man kan introducere det som, at svømmerne skal tænke på, at de vinker til kanten, som de bevæger sig væk fra.
- Illustration af torpedoskodning:



- Skodningen er god til bevægelse. Den kan parres med delfinskodning, hvor at svømmerne skal bruge torpedoskodning til at bevæge sig med fødderne først og delfinskodning til at bevæge sig med hovedet først.

5. Figurer

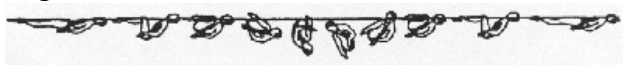
- Figurer kan opfattes som former for bevægelsesmønstre, hvor svømmerne fører deres ben og kroppe gennem forskellige positioner, der sammensættes til en figur. Der findes mange forskellige figurer og nogle er meget komplicerede. Det kan være en sjov udfordring til ældre svømmere at prøve at udføre en svær figur, fordi det udfordrer kroppen på helt andre måder end de er vant til.
- Derfor vil jeg herunder vedlægge billeder til begynderfigurerne, som svømmere der blot har fået basal introduktion til kunstsvømning og almindelig skodning, vil kunne udføre. Men jeg vil også vedlægge et par billeder til dig som kunne tænke dig at stille dine ældre svømmere overfor en sjov udfordring.

- Begynderfigurer:

Tub:



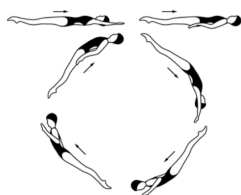
Baglæns salto/kolbøtte:



Balletben:



Delfin:



Østers:

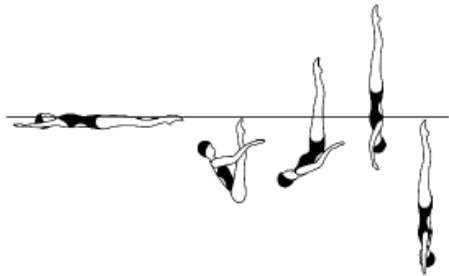


Kunstsvømning handler om kontrol, styrke og selvsikkerhed i udførelsen. Figurerne kan se simple ud, men de bliver svære alt efter hvor meget kontrol, præcision og intention

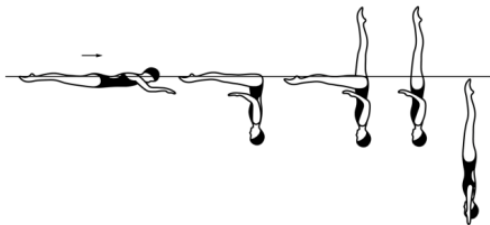
du kræver af dine svømmere, når de udfører bevægelserne. Udfordre dem ved at kræve, at de markerer figurens enkelte positioner, udfører dem ved forskellige hastigheder eller, at de udfører dem synkront med hinanden.

- Figurer til udfordring:

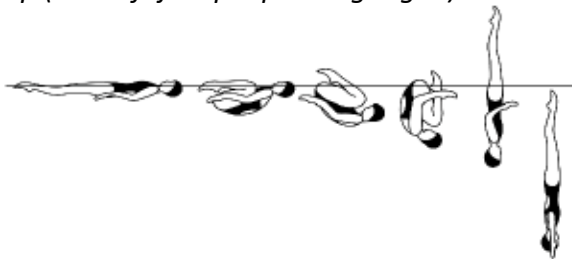
Barracuda:



Tårn:



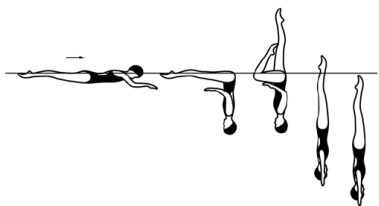
Kip (kan tilføjes spin på nedgangen):



Walkover front (forlæns overgang):

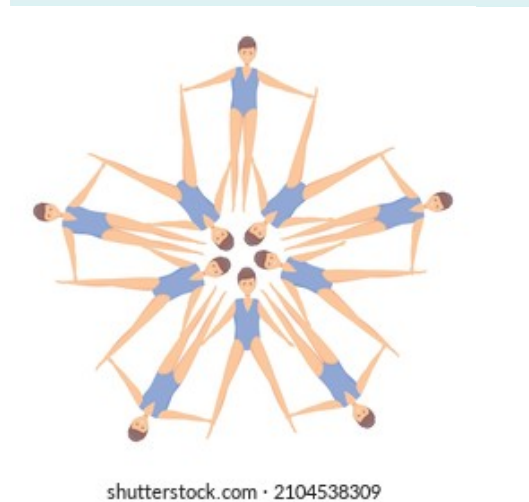
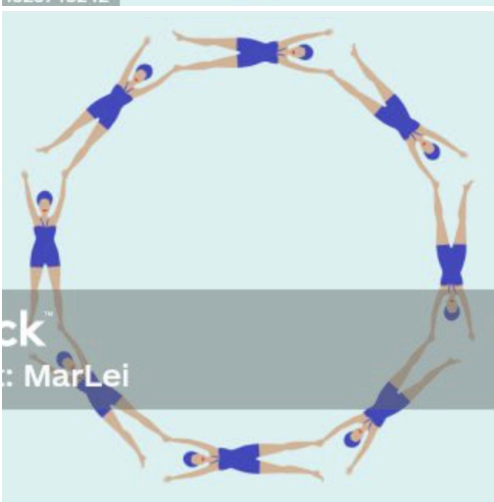
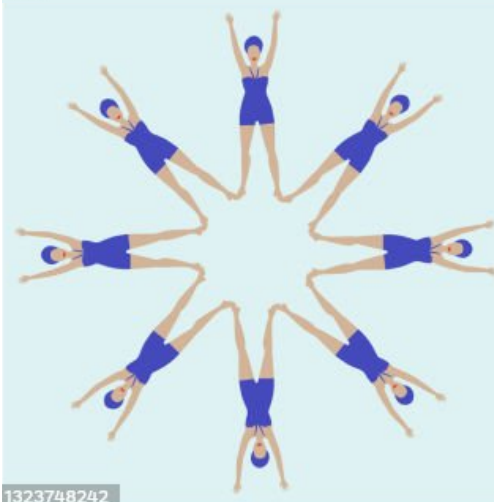
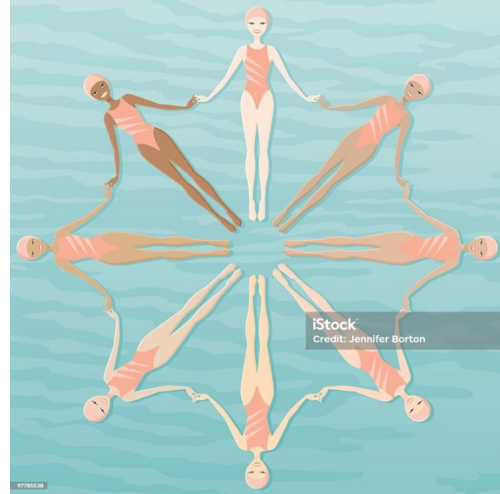
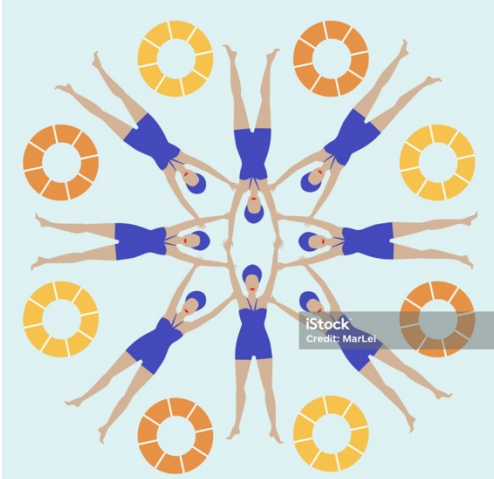


Vanddråbe:



6. Mønstre

- Mønstre er en nem måde at få svømmerne til at samarbejde om udtrykke sig kreativt i vandet. Her er nogle forskellige mønstre, I kan prøve at lave. Evt. tag din telefon med på kanten og tag billeder, så svømmerne kan se de flotte formationer de laver.



Pyramide:

<https://www.youtube.com/watch?v=2g8t5TK4qmw&list=PLxZleyU8ANJO4IiGtOnUOK0RvhC6kXqjX&index=18>

7. Takter og musik

- En stor del af kunstsvømning handler selvfølgelig om dans og musik i vandet, men det er utroligt vigtigt for os, at vi giver svømmerne det rigtige tekniske grundlag, før vi giver dem et musikprogram. Man kan dog sagtens "lege" musikprogram med sine svømmere på begynderniveau for at introducere dem til blandt andet at tælle takter. Du kan bruge takttælling i din undervisning til at lære svømmerne at udøve elementer synkront.
- Takttælling er også et fint alternativ til, hvis du ikke har adgang til et musikanlæg, der kan spille bassinet op.
- Øvelsesforslag:
 - **Introduktion til takter:** vi tæller (næsten) altid takter fra 1-8. Spil et stykke musik for dine svømmere - helst i et ikke for højt tempo (fx Thrift Shop med Mackelmore). Få svømmerne til at tælle med og slå på vandet i musikkens tempo; 1-2-3-4-5-6-7-8-1-2-3-4... osv. Sluk på et tidspunkt musikken og lad svømmerne tælle tempoet videre uden musikken til at guide.
 - **Fælles musikprogram:** du kan lave et musikprogram med dine svømmere på samme måde, som man underviser i vandaerobic. Brug takterne til at bestemme, hvornår svømmerne skal udføre hvilke bevægelser, og hold dig til simple bevægelser. Stå på kanten eller i vandet, hvor svømmerne kan se dig.
 - Fx armen op på 1, bøj albuen på 3, armen op igen på 5 og læg armen ned til siden på 7, drej rundt på 3, bøj knæene og læn dig fremover på 7, kast dig bagover med armene over hovedet på 1.
 - Der er ingen regler, kun sjov og ballade.
 - Tænk over at svømmerne kan bevæge sig både over og under vand. Skal de fx samles for at lave et mønster, kan det være at du beder dem om at flytte sig under vandet og komme op et nyt sted på samme takt, klar til at udføre mønsteret. Det er dog mere udfordrende, fordi de selv skal tælle takterne under vandet.

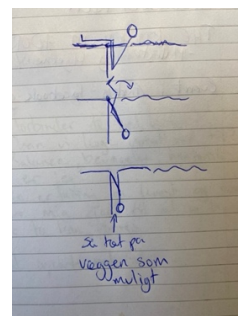
Musikprogrammet er også en god mulighed til at inkorporere nogle af de basale elementer, hvis svømmerne kender til dem. Fx kan du sige, at de laver en baglæns salto på 1, og er oppe og stå igen på 8 eller brug 4x8 takter på at lave et mønster. Introducér programmet lidt ad gangen og gentag det flere gange, så svømmerne kan nå at huske det udenad. Går det rigtigt godt for dem, kan man jo lave en lille opvisning for forældrene.

- **Små musikprogrammer i grupper eller par:** hvis svømmerne er komfortable med kunstsvømningen, kan du bede dem om at lave deres egne musikprogrammer i grupper af 2 eller 3 og så opvise dem for hinanden. For at hjælpe dem i gang kan du give dem nogle krav til programmet fx I skal lave en tub undervejs, I skal op og stå på hænder mindst én gang, eller jeg vil have, at I bytter plads mindst én gang. Du kan også give dem de første 2x8 takter, så alle laver dem ens og så skal de selv brygge videre på programmet.

- Denne øvelse har det med at være en tidssluger, og det kan derfor være fint at bruge det meste af en træningsgang på det. Den kan være god som afslutningen på et forløb af træninger med kunstsømningstema.

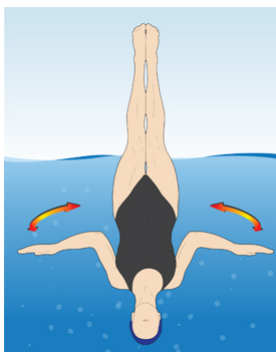
8. Hænge på hovedet ved kanten

- Meget kunstsømning foregår på hovedet. For at øve stabilitet, core og balance bruger vi kanten til at hænge med hovedet nedad og øve ben-bevægelser over vandet. Dette er også en sjov og anderledes øvelse for svømmere i svømmeskolen at prøve. Tricket er, at svømmeren skal trække sig langt nok ind til kanten sådan at ryggen flugter direkte med bassinvæggen. Herefter kan man øve at løfte henholdsvis ét ben ad gangen, begge ben, ét bøjet ben og et strakt ben osv.
- Svømmerne skal sætte sig med fødder og læg hvilende på kanten, numsen ind mod bassinvæggen og hovedet over vandet. Hænderne holder på kanten. Nu skal de kaste benene over hovedet som i en baglæns kolbøtte, så at hovedet og ryg kommer under vandet op mod væggen og benene hviler på overfladen (forestil dig at begge ben ligger strakt nede på vandet, som det ene ben gør på billedet herunder). Når de har styr på denne her position, kan de trække benene ind til kroppen én ad gangen eller på samme tid og strække dem op mod loftet. Denne her øvelse udfordrer svømmernes styrke, motorik og balance. De fleste vil nok finde den største udfordring i at holde ryggen mod væggen og få balancen.



9. US skodning (kræver dybde, min. svømmerens kropslængde +40 cm.)

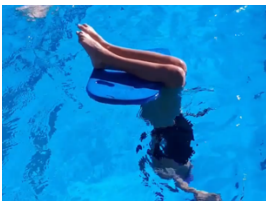
- Kunstsømmere bruger US skodning til at udføre ben-bevægelser over vand. US skodning udfordrer svømmernes balance, core-styrke og motorik.



- Vertikal balance: svømmerne skal øve at holde deres krop lige, når de ligger vertikalt på hovedet. En god øvelse er at bede dem om at "flyde vertikalt" altså med hovedet nedad og tæerne i vandoverfladen. De skal spænde i coren, holde deres ben samlede og strække tæerne og ligge lige som en planke vertikalt i vandet.
 - Har svømmerne svært ved at finde den vertikale position, så kan det hjælpe dem at slå en halv kolbøtte og rulle ud med hovedet mod bunden.

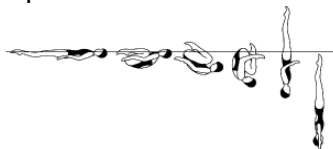


- Introducer skodningen ved at lave US skodning mod bunden i stedet for mod loftet til at starte med. Udfordr herefter svømmerne ved at lade dem gøre det på hovedet, men med hælene på kanten, bøjede knæ og ryggen op ad bassinvæggen. Det næste trin kan være at gøre det samme ude i vandet med en plade under hælene.



- Udvid øvelsen:

- Vertikal mod loftet: Svømmeren ligger i den strakte vertikale position med tæerne i vandoverfladen og hovedet mod bunden. De skal nu bruge US skodning til at presse i tæernes retning og skubbe så meget af fødderne/benet over vandet som muligt.
- Table top: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=nXjdzezzYFI>
- Kip



- Gå fra kip til fiskehale

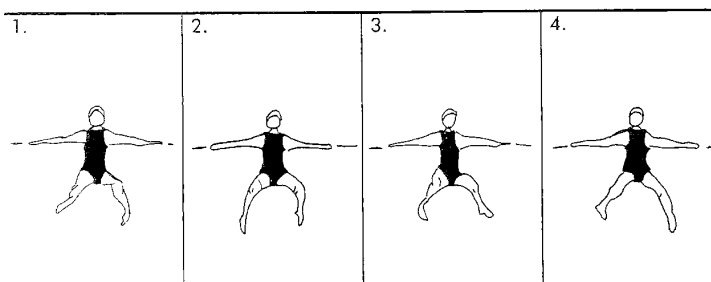


- Gå fra kip til bend knee



10. Vandtrædning (kræver dybde, min. 120 cm)

- Vandtrædning er egentlig en hel basal del af kunstsømning, men det kræver en vis vanddybde, da der skal være plads til at fødderne bevæger sig under kroppen på svømmeren uden at de sparker ned i bunden. Det har også tendens til at være en øvelse svømmerne finder mere motorisk udfordrende. Men med mestring af vandtrædning åbner der sig også nye muligheder for kreativ bevægelse.



- Her er en video der illustrerer bevægelsen:
https://www.youtube.com/watch?v=W_gXdXnMN3w
Svømmeren i videoen sidder på en stol, men med et helt hold af svømmere kan man lige så fint, bede dem om at sætte sig på kanten med fødderne ude i vandet. Det er vigtigt, at de kun lige sidder på kanten, og har størstedelen af benene i vandet. Knæene skal så langt fra hinanden som muligt.
- Udvid øvelsen med boost.
Kunstssvømmere bruger boost til at skyde overkroppen ud af vandet og lave flotte armbevægelser.
 - o Her er en video der illustrerer bevægelsen:
<https://youtube.com/shorts/Zofic5k0U1E?si=CdLs9tu823w1T7q6>
Øvelserne, der vises på land her, kan sagtens udføres i vandet, hvis svømmerne kan stå på bunden. Det vigtigste er bare, at svømmerne får ideen om opdrift i kroppen.
 - Når de har styr på boost med armene ned langs siden, kan du bede dem om at tilføje armbevægelser. Udfordr dine svømmere yderligere ved at få dem til at dreje rundt efter, de har boostet overkroppen ud af vandet.

11. Løft

- Løft er noget af det sjoveste, vi kan lave i kunstsømning, men det er også noget af det, der kan være lidt farligt. Men små løft med to eller tre personer er ufarlige.
- Store løft hvor en svømmer kastes op i luften og der sker en masse roteringer fra gymnastikken verden, er ikke noget man skal teste ud uden opsyn eller en fagperson! stedet er løft med 2, 3 og 4 personer mere oplagte til svømmeskoleniveau.

- **2-personer-løft:**

- Lad svømmerne finde sammen i par. Den ene svømmer stiller sig bagved den anden svømmer, sætter hænderne på hoften, og løfter personen op. Den svømmer der løftes kan strække armene op og lave noget kreativt.

- **3-personer-løft / 4-personer-løft:**



Her løftes 1 person op af en base. Personen som løftes sætter sig på huk, lidt foroverbøjet og med fleksede fødder. Personen kan bruge almindelig skodning til at holde balancen.

Basen er de 3 nederste som løfter. De 2 personer som står i siderne (de grønne), sætter en hånd på tæerne, og den anden på lægmusklen. Den sidste person under vandet (den blå) løfter begge hæle.

Løftet kan også laves som 3 personer, her vil man fjerne den blå i basen.

OBS: hvis man begiver sig ud i 4-personers-løft, så skal svømmerne allerede være komfortable med løft, da der er risiko for at lande forkert.