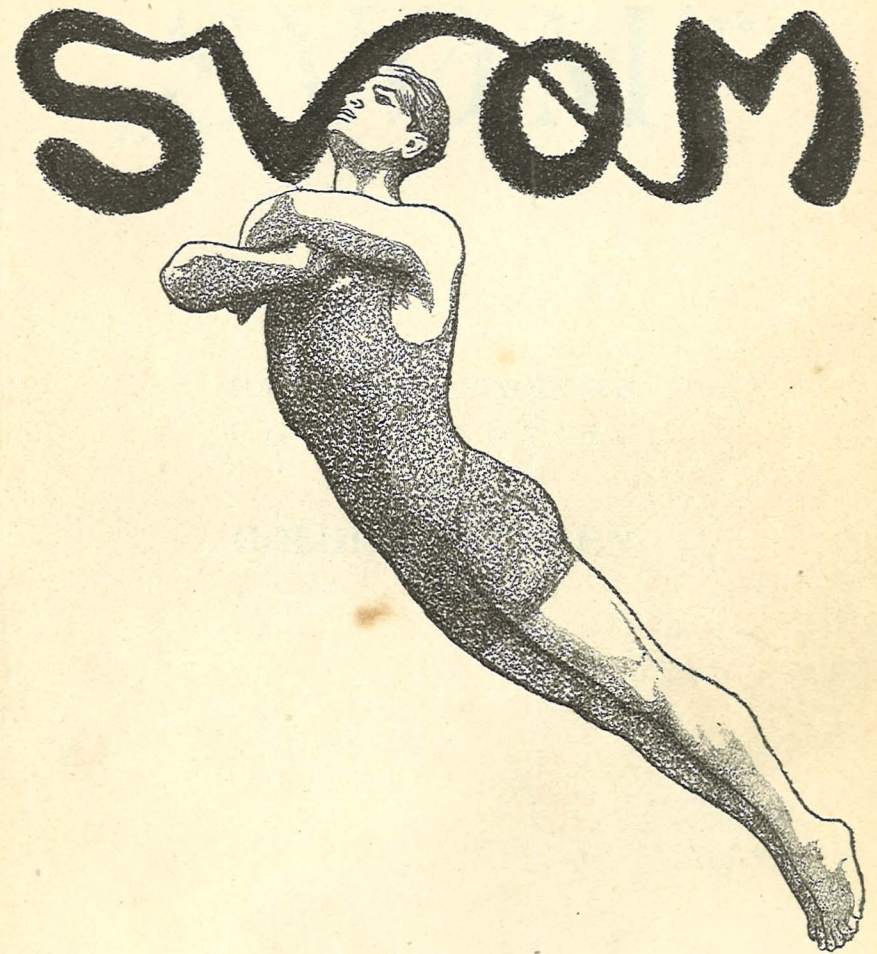


HOLGER NIELSEN



❖ HAANDBOG I SVØMNING OG LIVREDNING ❖



CITY-FORLAGET - KØBENHAVN

„SVØM!“

HAANDBOG I SVØMNING
OG LIVREDNING

AF

HOLGER NIELSEN



CITYFORLAGET - KØBENHAVN

INDHOLDSFORTEGNELSE

	Side
Forord	5
Indledning	7
Gode Raad	12
Brystsvømning : Den første Undervisning : 	19
— : — senere — : 	34
Flydning	37
Rygsvømning	43
Vandtrædning	50
Bjergebevægelser	53
Sidesvømning	54
Haand over Haand-Svømning	61
Kravlesvømning	65
Undervandssvømning	69
Dykning	71
Udspring	74
Kunstsvømning. : Øvelser for en enkelt Svømmer :	101
— : Øvelser for to Personer : 	119
Svømning med Klæder paa	127
Træning	130
Svømmedragten	134
Livredning	135
Forskellige Maader at svømme med den for-	
ulykkede paa	141
Forskellige Maader at frigøre sig paa for den	
druknendes Greb	145
Regler for Oplivningsforsøg	151

	Side
Øvelser i Livredning paa Land	168
Indøvelse af de forskellige Maader, hvorpaa man fører den forulykkede i Land.....	169
Grebene, hvormed man frigør sig for den druknendes Omklamring	176
Øvelser i Behandling med kunstigt Aandedræt.....	192

FORORD.

»Svøm«! — har jeg kaldt min Bog. Og jeg kunde ønske, at det Ord kom til at lyde baade som en Befaling og en Bøn og saaledes, at det fandt Sangbund og Forstaaelse vidt om, thi Færdighed i Svømning er en virkelig Skat at besidde, en Kilde til Styrke og Sundhed og dertil en Idræt, der er særlig egnet til at skabe modige Mennesker med stærke Viljer.

Jeg ved saa godt, at man vil sige: »Aa, Overdrivelse!« Skulde vi følge alle de Leveregler og Forskrifter, man i den senere Tid belemrer os med, hvor skulde vi saa begynde, og hvor ende, og — hvad vilde det føre til? Hver taler for sit, han for sin Svømning!«

Jeg skal indrømme, at der kan være nogen Rigtighed i dette Synspunkt, men dog ønsker og haaber jeg, at man vil læse, hvad jeg her har ført frem, — ikke fordi jeg mener, at det er skrevet saaledes, at Stoffet i sin Form er særlig læseværdigt, — men fordi jeg vil tro, at der dog heri maa være et eller andet, som kunde friste til Forsøg, og det var jo det, jeg gjerne saa, thi jeg ved, at faar man først »Blod paa Tanden«, giver man ikke tabt igen, og det er min urokkelige Overbevisning, at virkelig god Svømning har en særdeles omfattende, stor og gavnlige Betydning, langt større, end de fleste tænker

— herunder ikke mindst den at kunne redde sig selv og andre, naar en Ulykke indtræder.

Personlig har jeg — der har øvet og dyrket vel de fleste sunde Idrætter og fundet Svømningen som den ypperste — følt en Trang til at virke for dens Udbredelse som en ringe Tak for, hvad denne Idræt bragte af Gode og Glæder.

Gennem adskillige Aars Lærervirksomhed har jeg paa Undervisningens Omraade erhvervet en Del Erfaring, som jeg vil tænke kan være til Nytte for adskillige — Lærere og Ikke-Lærere — der vil give sig i Lag med at vise Vej paa Svømningens mange Omraader; desuden har jeg med vaagent Øje fulgt Udlandets Fremskridt og selv øvet og prøvet Metoder og Bevægelser, før jeg beskrev dem. Fra fremmed Svømmeliteratur har jeg hentet Enkeltheder, som jeg fandt var gode, og særlig er til Grund for Afsnittet om »Livredning« benyttet »The Life Saving Society's-Handbook of Instruction 1903«.

Jeg retter en Tak til min Ven og Idrætsfælle, Løjtnant I. P. Müller, der har læst Manuskriptet igennem og paa flere Maader støttet mig under mit Arbejde, ligesom jeg med Tak mindes ham som den, der lukkede mine Øjne op for Kunstsvømmningens interessante, fornøjelige og udviklende Øvelser.

HOLGER NIELSEN.

INDLEDNING.

LÆR at svømme! Og — lær at svømme rigtigt! Hvilket Held for mange Mennesker, om dette Raab maatte naa viden om og finde Genklang og Forstaaelse. Hvilket Tilskud af Kraft og Sundhed for den enkelte, som nu kun kender Svømning af Navn!

Lad i hvert Fald Børnene lære at svømme!

Badning er god, men Svømning er mange Gange mere værd, fordi man vanskelig kan finde en bedre og sundere Motion. Svømning virker jo nemlig som en fortrinlig, godt tilrettelagt Gymnastik, har saaledes en gavnlig, alsidig Indvirkning paa Musklerne, Blodcirkulationen, Fordøjelsesorganerne og Aandedrættet — med andre Ord hærder og styrker — og bidrager i høj Grad til Opnaaelsen af en slank og køn Legemsbygning.

Der er ogsaa den gode Ting ved Svømning — kun betragtet som Motion — at man altid er i fuldstændig ren og frisk Luft og i de fleste Tilfælde desuden kan faa Lejlighed til daglig i Sommertiden at tage sin Svømmetur i det friske styrkende Havvand, som omslutter vort Lands Kyster.

Endvidere har veludført Svømning den Egenskab fremfor mange andre Grene af Legemsøvel-

ser, at den opildner og forøger Interessen i stadig stigende Grad. Her behøves tilsyneladende ingen Energi — hvad Folk i en modnere Alder ofte maa have en Del af for til Ex. at vedligeholde den daglige Gymnastik med Bad o. s. v.; — thi er man først begyndt, kan man ganske simpelt ikke undvære sin Svømmetur, hvis man da ellers er legemlig rask.

Endelig kommer dertil det betydningsfulde Moment at kunne hjælpe sig selv og andre ved indtrædende Ulykkestilfælde. Herhjemme, hvor »vi husvant plasker tilsøs«, kan disse ikke undgaas, men Antallet af de mange Menneskeliv, som Søn — paa Grund af Folks manglende Svømmefærdighed — hidtil hvert Aar har fordret, kan indskrænke overordentlig meget, naar blot alle vilde se med lidt Forstaaelse paa, hvilken værdifuld Skat, det at kunne svømme er, baade for sig selv og andre. Hver Gang en saadan Ulykke sker, skrider man op og skriver, at »der bør gøres noget«, men —

Svømmefærdighed med sin Ballast af Tillid til egen Kraft og Udholdenhed, med sin enestaaende udviklende og sundhedsbevarende Evne — *bør være Hvermands Eje*.

Foreløbig staar det dog kun saare smaat til herhjemme med Svømningen. Størstedelen af vort Lands Befolkning har slet intet Kendskab hertil, og — det er en Skam! Thi næppe noget andet Land ejer som vi fra Naturens Haand saa gode Betingelser for at kunne naa langt paa dette Omraade. — Mange, mange Steder maa man i den øvrige Verden nøjes med Flodvand eller Vand i Bassiner hele Aaret rundt og faar aldrig Lejligh-

hed til at prøve Saltvandets vidunderlige Virkning paa Velbefindendet. —

*

Der er ganske sikkert i de senere Aar sket en Vending til det bedre i Retning af Renlighed, og adskillige Mennesker tager nu et Styrtebad daglig, men mener saa, at dermed er opfyldt ethvert Kvav fra Legemets Side. Dette er dog en stor Fejltagelse:

Legemet trænger des foruden daglig til saa megen frisk Luft som muligt, til Motion og til Solskin, saa ofte det lader sig gøre.

Disse Krav kan vi opfylde i hvert Fald i Sommer tiden i Forbindelse med vor daglige Svømmetur; og i de 4 Maaneder (c. $\frac{20}{5}$ — $\frac{20}{9}$), som vort Klima tillader os at benytte Sø vandet, (jeg kan ikke tilraade »Vikingeliv« for alle) kan vi hente os saa megen Overflod af Sundhed og Kraft, at vi har noget at tære paa i Vintertiden, som for mange Mennesker bringer Vanskeligheder ved at pleje Legemet fuldtud.

Dermed være dog langt fra sagt, at man tør skyde de almindelige Hensyn til Motion og Renlighed til Side om Vinteren. Tværtimod!

Hvor man kan faa Lejlighed dertil for sit Arbejde, bør man — foruden sin daglige Morgenmotion, hvorved bør følges den Lære, J. P. Müller har prædikeret for snart hele Verden. — bruge nogen Tid til Gymnastik, til Dampbade og varme Bade, til Bevægelse i det fri — hurtige Spasereture eller endnu bedre, afpassede Løbeture samt Skøjteløb og Kælken naar Vinteren vil makke ret.

Husk, at det menneskelige Legeme er saa uendelig taknemmeligt for selv den mindste Hensyn-tagen, og gode Renter i Form af Sundhed, Velbefindende og Glæde ved Livet skal nok indfinde sig.

Et stort Savn er det, at vi helt mangler saadanne store, velindrettede Svømmebassiner, som i Udlandet florerer saa stærkt; men det er min Tro, at de maa og skal komme, naar blot man faar sundet sig tilstrækkeligt længe først.

Der er intet, der, som daglig Svømning, kan regulere Menneskets Vægt. Tynde Folk bliver kraftigere og tager til i Vægt, og de fede, svære Mennesker — der trods alle Anstrengelser ikke kan komme ned i Vægt — skal Svømning nok »slanke«.

*

Jeg siger igen: Det staar smaat til med Svømningen herhjemme. Mange vil maaske ryste paa Hovedet og sige, at det er Overdrivelse. Men desværre — nej!

Thi det, vi danske i Almindelighed forstaar ved Svømning, er med et mildt Udtryk kun »Plasken«. Daglig kan man i Sommertiden se Folk, der mangler de simpleste Begreber om Svømning, letsindigt gaa i Vandet og »svømme« paa Steder, hvor de ikke kan bunde, og kun med uhyre Anstrengelser lykkes det dem at naa et kort Stykke frem f. Eks. fra en Trappe til en anden; de søger som oftest at skjule deres Mangel paa Svømmefærdighed eller deres Angst ved at »være morsomme«. Trangen til at gøre Løjer, naar man er i Vandet, er naturlig, fordi man har den vidun-

derlige Følelse af Velbefindende, der gør Sindet let; men den gode Svømning og den dermed forbundne fornuftige Motion drukner altfor ofte i Kaadheder, der intet har med disse Dele at gøre, men snarere virker uheldigt ved den megen Løben om paa Trapper og Broer, Plumpen i Vandet, op igen o. s. v.

Sommer efter Sommer kan gaa, uden at man ser nogen Fremgang i den enkeltes Svømning, og sjældent ses alvorlige Forsøg paa Tilegnelsen af andre Svømmemetoder — eller Færdigheder.

Man ser den sædvanlige »Svømmen paa Brystet«, og den er i 9 af 10 Tilfælde daarlig eller fejlagtig, idet der bruges et Overmaal af Kraft for at komme frem.

Jeg har ved nogle Lejligheder paataalt vort daarlige Standpunkt i Svømning, og man har svaret mig: »Vi mangler Vejledning.«

Derfor har jeg prøvet i denne Bog at fremsætte en Del af den Kendskab, jeg har høstet udefra, og de Erfaringer, jeg personlig har gjort i Aarenes Løb i den Idræt, jeg har omfattet med levende Interesse, og som jeg tillægger overordentlig stor Betydning.

Gode Raad.

ÆNGSTELIGE Mennesker stiller stadig det Spørgsmaal: »Hvornaar skal man begynde at gaa i Vandet?»

Saasnart Solen med sine velsignede Varmestraaler har givet Luften en Temperatur, der virker saaledes paa os Menneskebørn, at Tanken drages med Længsel mod det friske Vand! Om Vandet holder 10, 11, 13 eller 15 Grader er ligegyldigt, blot Luften de første Gange er varm, c. 15° R., og det er Solskin; men er man begyndt, skal man fortsætte daglig, uanset, hvordan Vejret er, og navnlig ikke stryge de storartede Septemberbade med det saltholdige, styrkende Vand, selv om dettes Temperatur i den Maaned er nede paa 9 à 10°.

*

Hvorlænge kan man — med Henblik paa det sunde og gavnlige — opholde sig i Vandet?

Hvis det synes yderligere koldt, naar man har opholdt sig noget deri, eller hvis man faar en Fornemmelse af Følesløshed paa Hænder og Fødder, bør man straks gaa op.

Ellers afhænger Opholdet i Almindelighed for Ikke-Svømmere af Varmegraden. Svømmere, der

stadig holder Legemet i Bevægelse i Vandet, kan være betydelig længere deri, end de Mennesker, der kun bader. Den første Kuldegysning er Tegnet for alle, at Legemet har faaet nok; men den kommer senere til den, der bevæger sig kraftigt og derved holder Kroppens Varme vedlige.

*

Efter hvert Bad Aftørring og Frotteringsøvelser.

*

Gaa først i Vandet 1½ à 2 Timer efter et Maaltid!

*

Bad ikke alene paa ensomme Steder!

*

Tag et Reb om Livet, hvis Du bader i Mergelgrave eller paa Steder, hvor Du ikke kender Bundforholdene, og lad en anden holde i Tampen!

*

Puds Næse og rens Halsen, før Du gaar i Vandet; det letter Aandedrættet!

*

Tag Bomuld i Ørene, hvis Du lider af Ørepine eller Døvhed!

*

Tab ikke Hovedet, dersom et Uheld skulde indtræffe, og skrig ikke før nødvendigt, thi husk, naar man skriger, puster man Luften ud af Lungerne, Legemet mister en stor Part af sin opadbærende Kraft, og Lemmerne maa arbejde stærkere for at holde Hovedet oven Vandet!

∴ Et Menneske, der ikke kan svømme, eller et Menneske, der pludselig i Vandet af en eller anden Grund bliver angst, vil næsten altid indtage en lodret Stilling og ved stadige

Forsøg paa at løfte Armene op over Vandet arbejde sig dødtræt i en forsvindende kort Tid; skriger han dertil, synker Legemet yderligere hurtigt, Lungerne tilføres Vand i Stedet for Luft, og — saa gaar han tilbunds. Et saadant Menneske gør sig — i sin Angst for at drukne — i Virkeligheden al mulig Umage for, at dette kan ske saa hurtigt som muligt.

Hvis den, der ikke kan svømme, og som ved et Uheld falder i Vandet, blot vil huske at trække Vejret stærkt, eller — hvis han ikke faar Tid dertil — bare holde Vejret i Vandet og ligge stille med Nakken bøjet stærkt bagover, saa skal han nok komme op til Overfladen igen; og der kan han rolig ligge med Armene udstrakte til Siden og aande frit, til Hjælpen kommer. (se Fig. 5). :

*

Svøm ikke for langt ud! Uden at gavne nogen eller noget, sætter man i Virkeligheden Livet paa Spil.

Skal der svømmes langt, lad det da blive langs Stranden eller i Badeanstaltners Bassiner frem og tilbage; skal man absolut udad, maa en Baad med, i hvilken man holder en Line, som den svømmende har om Livet.

|: Jeg forstaar godt en Faders Stolthed, naar han første Gang ser sin raske Dreng »svømme alene«, men jeg kan ikke forstaa, at Forældrene i samme Øjeblik, de har set Barnets første selvstændige — men noget ubehjælpssomme — Svømmeforsøg, kan føle sig trygge og fremtidig tillade Barnet at »svømme« paa

egen Haand. Thi først nu er Faren der, fordi Børn — naar de ikke er under direkte Tilsyn af Lærere eller Forældre — finder paa de utroligste Letsindigheder og Kaadheder under Badning. En skønne Dag skal f. Eks. nogle Stykker svømme langt ud; den ene opmuntrer den anden til at blive ved, og saa endelig, da Trætheden begynder at indfinde sig, vender de om og opdager til deres Forførelse, at de er meget længere borte fra Strand eller Badehus, end de havde tænkt; deres Skrig bidrager hurtigt til at udmatte Kræfterne helt; — Skrækken og dens Følgesvend Krampen tager dem, og Redning er umulig, thi der maa Tid til at ro eller svømme ud til dem. Saadan er det almindeligvis gaaet til, naar man i Aviserne læser: »Forulykket ved Badning« — og desværre, altfor ofte sker disse sørgelige Ulykker herhjemme.

Hvad jeg her har anført, maa ikke kaldes unødigt Ængstelse. Jeg vil være den sidste til at hæmme Udslag af Kækhed, Frejdighed og Djærvhed hos vore Dreng og Piger, vore unge Mænd og Kvinder, men — Mod og Udholdenhed er et — Dumdristighed og Letsindighed noget helt, helt andet! :

*

Aand rigtigt!

Under Svømning er Hensynet til at bevare Aandedrættet saa normalt som muligt en Faktor af yderste Vigtighed, thi kommer dette blot noget ud af sin jævne Takt, mister man sine Kræfter overmaade hurtigt og maa give tabt.

Enhver Lærer bør have sin Opmærksomhed henvendt herpaa og straks fra første Øjeblik, Eleven udfører Svømmebevægelserne mekanisk, sørge for, at Aandedrættet er rigtigt og i Takt med disse.

De forskellige Svømmemethoder stiller større eller mindre Fordringer til Aandedrættet, men alle fordrer de, at Lungerne skal arbejde saa regelmæssigt som vel muligt, saa at man ikke — trods det ofte meget stærke Muskelarbejde — bliver forpustet og »mister Vejret«. Man maa derfor øve sig og stadig øve sig i at »aande rigtigt« (kan ogsaa gøres paa Land), og ved Indøvelsen af ethvert nyt Svømmetag maa Tanken paa det rigtige Tidspunkt for Ind- og Udaanding ufravigelig følge med, indtil de gaar aldeles mekanisk.

Vejrtrækningen sker gennem den aabne Mund og maa i mange Tilfælde (under Hurtigsvømning) foregaa pludseligt og voldsomt i den ofte meget korte Tid, der er levnet Munden at være over Vandet, for hurtigt at skaffe den tilstrækkelige Lufttilførsel til Lungerne. Naar Aandedraget er taget, lukker man for Luften i den bageste Del af Munden med Drøvlen i Stedet for med Læberne, der godt kan være aabne. Man holder da Vejret, til Luften er forbrugt, og Udaandingen sker nu gennem Næsen enten i Luften eller gennem Vandet, hvis Ansigtet er nede.

*

Vær ikke ængstelig for at springe i Vandet, fordi du er varm og svedt. Blot maa Aandedrættet være regelmæssigt først!

*

Vær forsigtig ved Svømning, hvor der er Sten, og vær forsigtig, hvor der i Vandet er Tangplanter. Kommer man ind i saadanne, bør man helst undgaa at bruge Benene, da de let helt indfiltres, men derimod holde dem rolige og strakte og arbejde sig op ved *Rygsvømning med Hænderne alene*.

*

Hvor man svømmer i høj Bølgegang, maa man holde Øje med den Bølge, der kommer imod en, trække Vejret stærkt og holde det, til Bølgen er draget over.

I en Flod skal man ikke kæmpe sig op mod Strømmen — med mindre det er for at frelse andre — men svømme roligt med eller skraat med Strømmen.

*

Indtræder Muskelkrampe i Arme eller Ben, da læg Dig paa Ryggen i Vandet, og brug de Lemmer, der er fri for Krampen; er Hænderne fri, gnid da det angrebne Sted!

*

Falder Du i Vandet fra en Baad og naar hen til den igen, kryb saa ikke op i den fra Siden, men naturligvis fra For- eller Agterenden. Lige-saa skal selvfølgelig Udspring fra Baad altid ske fra Agterenden (Roret aftages)!

*

Er et Menneske gaaet gennem Isen og kommet ind under den, vil han, ved at sætte Hænderne mod Isen over sig og strække Armene, trykke Legemet nedad saaledes, at han kan blive i Stand til at se, hvor Hullet er. Hullet tegner

sig nemlig sort, hvorimod Isen er hvid. Hvis Isen er saa skør, at den stadig gaar itu under Forsøget paa at komme op paa den, bør man ikke udtømme sine Kræfter ved nye Forsøg, men hellere raabe om Hjælp. Kommer denne i Form af Enkeltmand, men uden at han er i Besiddelse af Stige, Liner o. lign., maa han tage sin Frakke af, krybe paa Maven ud paa Isen og kaste Frakken — i hvis ene Ende han tager et fast Greb — ud til den, der ligger i Vandet. Denne griber fat i Frakken (ikke i Ærmet) med begge Hænder og drejer sig om med Ryggen mod Iskanten, strækker Armene op over Hovedet og svajer Ryggen stærkt; det vil da være muligt for Hjælperen at faa ham trukket op.

*

Skræm ikke i Kaadhed andre Mennesker, og duk ikke andre uventet ned!

*

Bliver man brændt af Vandmænd, kan lidt koldt Blyvand hjælpe. Men — selv de »aller-rødeste« er aldeles ufarlige.

Brystsvømning. Den første Undervisning.

Kan Du svømme?

Hvem husker ikke fra Barneaarene dette Spørgsmaal, og hvem mindes ikke den Følelse af Flovhed, hvormed man fremstammede sit »Nej« i Forbindelse med en hel Masse Undskyldninger, der skulde dække over den vældige Frygt, man nærede for det vaade Element. Hvem husker ikke første Gang, da man endelig tog Mod til sig — eller rettere blev tvunget af Faders bestemte Ordre eller af Kammeraters Drillerier — og gav sig en Svømmelærer i Vold, og saa — med den Tids gængse Opfattelse at for at være en rask Dreng maatte man straks første Gang springe lige i — plumpede ud, maaske ved en lille »hjælpende Haand« fra Lærerens Side, slugte to, tre Mundfulde Saltvand, blev halet op til Overfladen og frembød der det ynkeligste Skue af et skrækslagent, dødsangst Menneskebarn. Skrig og Bønner hjalp intet, man maatte holde Tønnen ud til Morskab for de haardhjærtede Kammerater, der, da man endelig ulykkelig og utilpas kom op, overdængede en med det Ord, der i en Barnebevidsthed er noget af det laveste, »Vandskrækker«.

Var man ængstelig, før man havde prøvet første Gang, saa var man nu syg af Skræk ved Tanken

om oftere at skulle opleve slige Øjeblikke, og utallige Mennesker har hele deres Liv næret en afgjort Uvilje mod Badning i aaben Sø, fordi de som Børn fik en ufornuftig Behandling.

Børn skal have Lov til at vænne sig til Sø-vandet saaledes, at al Ængstelse bliver udelukket. Hvor Børnene har Lejlighed til at »soppe« paa Strandbredden, bliver de meget hurtig fortrolige med Vandet; først kommer Sko og Strømper af, senere Benklæderne med, og sluttelig har vi den hele lille Person splitternøgen, boltrende sig i Vandet, glædesstraalende og stolt over sit Mod. Hvor der, som ved København, ikke findes saadan Strandbred, og hvor man er henvist til Badeanstalterne langs Kysten, maa man gaa varsomt og langsomt til Værks. Børnene skal uden at mærke det ringeste i Retning af Tvang lidt efter lidt gøres fortrolige med Vandet, de første Dage maaske kun tage Støvler og Strømper af og siddende paa en Trappe »vaske Ben, senere tage Tøjet af, men stadig kun siddende paa Trappen eller vadende omkring i de lave Kasser, der findes paa flere Badeanstalter.

Først naar Barnet af sig selv har vovet sig til at putte Hovedet under Vandet, bør man, ligeledes uden at paaføre ham eller hende Ængstelse, begynde med den egentlige Svømmeundervisning. Lad der gaa 8 Dage, ja 14 med, inden Fyren er helt nede og har faaet den første Dukkert, den Tid er ikke gaaet tabt! Men gør endelig ikke, som jeg har set mange Fædre gøre: tage det skrigende Barn paa Armen, bære det ud i Bassinet og saa give det en 3—4 Dukkerter!

Hvor der savnes en uddannet Lærer, og Forældre selv vil paatage sig Børnenes første Undervisning, anbefales det at tilvejebringe en Svømmestang — en almindelig rund Fyrretræsstang, 5—6 Alen lang, paa hvis ene Ende er anbragt en Spanskrørsbøjle |: to Huller med c. 1 Alens Afstand bores gennem Stangen, og Spanskrøret kiles fast deri :| — og en Svømmesele, som man let selv kan lave sig af Korkpropper, indsyede i et Stykke Lærred, hvortil er fastgjort et Par brede Bændler til at binde om Kroppen.

Det forudsættes, at der findes en Badehusbro, hvorfra Undervisningen kan foregaa (Fig. 1 b).

:| Bades der fra aaben Strand, kan den omtalte Enkeltmandsstang ikke saa godt benyttes; den, der underviser, maa staa i Vandet til Bæltestedet og holde Eleven oppe ved at fatte i en Strimmel Lærred eller Sejldug, som er ført ned om den svømmendes Bryst (Fig. 3). Bedre er en Tomandsstang — (Spanskrørsbøjlen eller en Line anbragt paa Midten af Stangen), der dog foruden Læreren fordrer en Hjælper til at støtte ved den ene Ende.

Tre Personer kan ved Hjælp af en saadan Stang paa en hensigtsmæssig og let Maade lære hverandre at svømme ved skiftevis at være Elev, Hjælper og Lærer, og Far og Mor kan paa denne Vis lære Poderne Begyndelsesgrundene i den ædle Svømmekunst under Sommeropholdet ved Kysten (Fig. 1 a). :| Selen bindes paa, saa at den hviler paa Ryg-

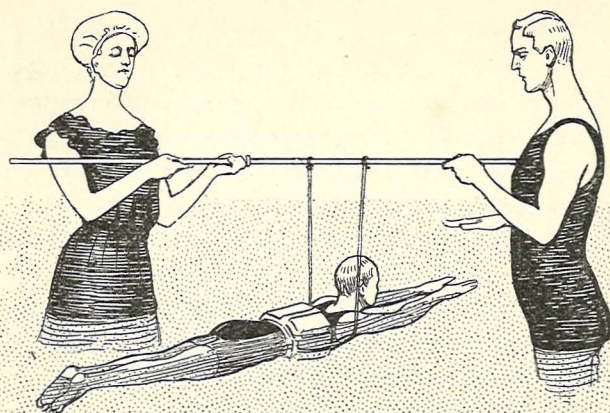


Fig. 1 a. Brystsvømning. Begyndelsesstilling (Tomandsstang).

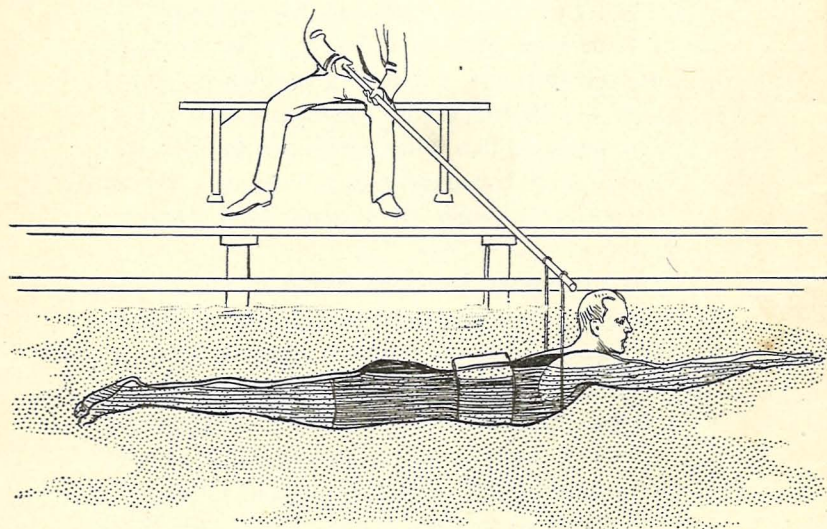


Fig. 1 b. Brystsvømning. Begyndelsesstilling (Enkeltsstang).

gen ved Bæltstedet. Eleven strækker nu Armene frem igennem Bøjlen, der kommer til at hvile under Brystet, tæt op mod Armhulen. I denne Stilling har den, der underviser, let ved at se enhver Fejl, og Eleven føler sig tryk ved at mærke Stangen om sig og faar hurtig Mod til at lade Fødderne forlade Trappen eller Bunden — med andre Ord, føler sig saa sikker, at han tør indtage den vandrette Stilling.

*

: Den almindelige Maade, jeg har set, mange Fædre — der selv underviste deres Børn i Svømning — bruge, nemlig at gaa paa Bunden og holde Barnet i Vandoverfladen ved at støtte det med Hænderne under Bryst og Underliv, er uden Værdi, fordi man for det første ikke kan se de fejle Bevægelser og dernæst ikke ret længe kan bære Barnet i denne Stilling; dertil kommer, at Barnet bliver utrygt, idet det ikke mærker nogen fast Understøttelse, men vippes op og ned. :|

*

Nu lader man Eleven hvile fuldstændig rolig i Stangen med helt strakt Legeme, strakte Arme og Hænderne samlede fremme foran Ansigtet med Haandfladerne nedad, Benene samlede og strakte; Vristene strakte og Hovedet bøjet tilbage, saa Hagen er i Vandfladen (Fig. 1 b). Staar man paa en længere Bro, kan det være rigtigt at føre ham langsomt frem gennem Vandet, idet han derved yderligere føler sig tryk ved Stangens Virkning baade til at holde ham oppe og føre ham hen mod det i Begyndelsen saa stærkt at-

traaede Maal: Trappen, og senere bør man altid følge Svømmerens Fart i Vandet.

Har man observeret, at Barnet uden Frygt straks tør lægge sig i Bøjlen og indtage den vandrette Stilling — hvad der gerne maa gaa baade en og to Dage til at lære det — kan Indøvelsen af Svømmetagene begynde.

Man kan herunder (jeg tager stadig Sigte paa Undervisning fra Bro med Enkeltmandsstang, men Forklaringen om hele Fremgangsmaaden gælder nøjagtig ogsaa i de Tilfælde, hvor begge Parter befinder sig i Vandet) i Begyndelsen godt sætte sig paa en Stol eller Bænk og lade Stangen hvile over sit ene Laar; man holder da med Letthed Eleven oppe ved et jævnt Tryk paa Stangen.

: Erfaring har lært mig, at de saa meget yndede forberedende Svømmeøvelser paa Land er uden — eller i hvert Fald af saare ringe — Betydning, selv overfor Børn, der er vant til at bade. Har man først faaet Barnet til at kunne indtage den vandrette Stilling, vil en daglig Lektion i 10 à 12 Dage i Reglen være fuldt tilstrækkeligt til en saa grundig Indøvelse af Bevægelserne, at han eller hun kan klare sig uden anden Hjælp end Selen, og paa denne Maade faar Barnet straks Forstaaelsen af Bevægelsernes Art gennem Lemmernes Virkning paa Vandet, og Stillingerne fæstner sig lige saa sikkert og nøjagtigt, som de paa Land kunstigt tilegnede er usikre og unøjagtige og derved ofte i den egentlige Undervisning gør mere Skade end Gavn. :|

*

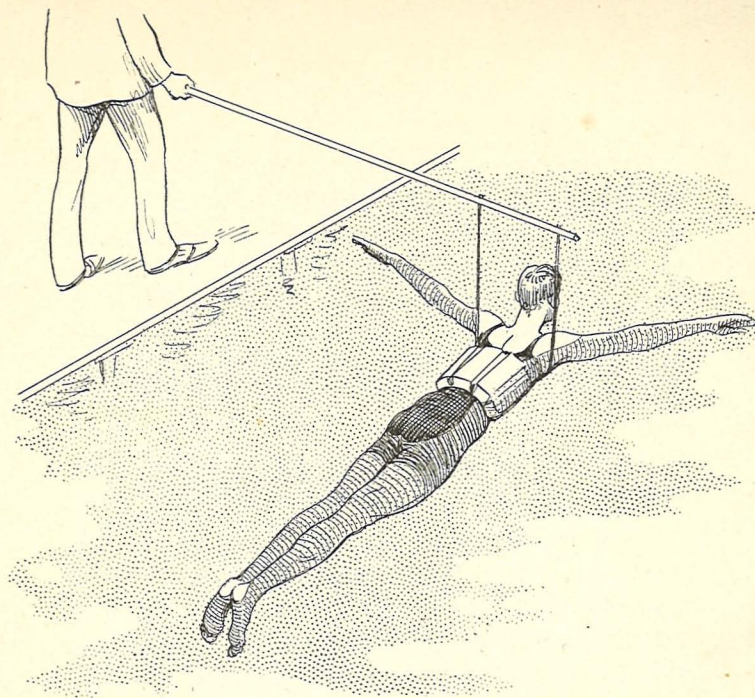


Fig. 2. Brystsvømning. 1. Bevægelse (Arme til Siden!)

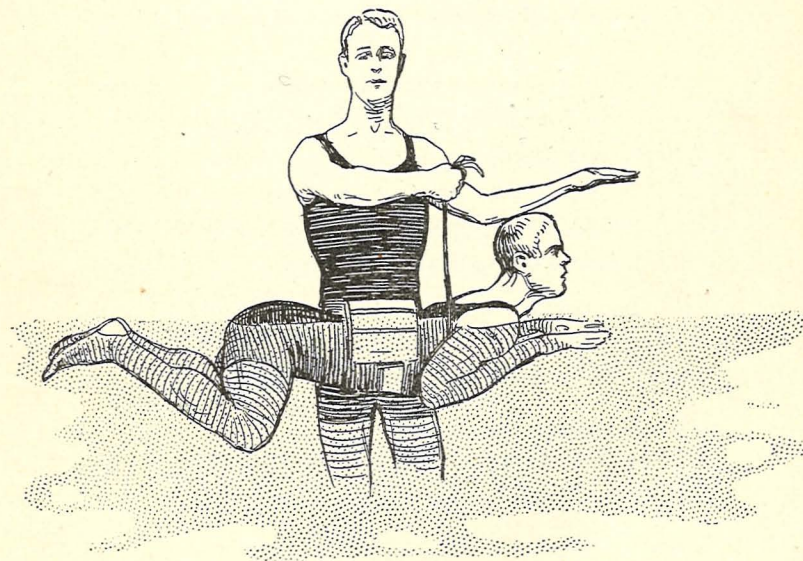


Fig. 3. Brystsvømning. 2. Bevægelse (Arme og Ben høj!)

Bevægelserne maa være rigtige straks fra Begyndelsen, ellers er det meget vanskeligt at rette dem senere, og da næsten alle Svømmearter paa en vis Maade støtter sig til eller i hvert Fald hurtigere tilegnes, dersom man svømmer korrekt Brystsvømning, gaar jeg disse Bevægelser grundigt igennem og *bruger de Udtryk, som jeg ved, Børnene opfatter hurtigst.*

*

Barnet ligger i Bøjlen, og man siger:

»Lad mig nu se, hvor lang Du kan blive?«

»Kan Du føre Hænderne helt langt frem foran Ansigtet! — Drej Hænderne, saa Tommelfingrene kommer mod hinanden, og den indvendige Del af Haanden viser mod Bunden —! Stræk saa Benene ud, og hold dem helt sammen — og — kan Du nu blot strække Fødderne, som naar Du staar paa Tæerne (strakte Vriste)!«

I Almindelighed er nu Legemet slankt og strakt.

*

Man begynder saa *Indøvelsen af Armbevægelserne, hvorunder Barnet holder Benene rolige, strakte og samlede.*

*

»Nu maa Du ikke gøre andet end lige det, jeg siger!«

(1. Bevægelse:)

»Kan Du dreje Hænderne om, saa Tommelfingrene kommer ned mod Bunden. — Nu!«

(2. Bevægelse:)

»Før saa Armene langsomt ud til Siden, til jeg siger: Stop! — Nu!« (Fig. 2).

Anm. Naar Armene er kommen ud til Siden til en Stilling lidt før Højden med Skuldrene, siger man Stop! Fingrene skal under Bevægelsen holdes helt samlede og strakte, og Haanden maa ikke bøjes i Haandleddet, men være i Armens Forlængelse.

(3. Bevægelse:)

»Nu skal Du bringe Hænderne ind mod Brystet, men Du skal først føre dem i en lille Bue ned mod Bunden, og naar de saa er ved Brystet, skal Du holde Hænderne saadan, at Fingerspidserne viser fremad og Tommelfingrene samlede mod hinanden, ligesom Du havde dem fremme før. — Nu!« (Fig. 3).

(4. Bevægelse:)

»Kan Du saa blot føre Armene lige frem saa langt som muligt, men hold Hænderne, som Du har dem nu, og lad dem blive helt oppe ved Overfladen! (Fig. 1 b).

Anm. Bevægelserne gentages nogle Gange med Forklaring som ovenfor; derefter prøver man, om det gaar ved blot at sige:

»Dreje Hænder!«

»Hænder til Side!«

»Arme bøj!«

»Hænder frem!«

Disse Armbevægelser Indøvelse er tilstrækkelig til et Par Dages Lektioner.

Naar Svømmetage med Armene gaar rigtigt og jævnt, gaar man over til *Indøvelsen af Benbevægelserne, og herunder lader man Eleven ligge med Armene i fremstrakt Stilling i Vandoverfladen.*

(1. Bevægelse:)

Saa siger man:

»Kan Du bøje Dine Ben, saa at Hælene kommer op til Din Bagdel? — Nu!«

Anm. Barnet vil saa i Almindelighed bøje Benene med Knæene samlede og Vristen strakt og føre Benene ind under Brystet saaledes, at Ryggen bøjes i Fremadbøjning. Disse Fejl maa straks rettes, og det hedder:

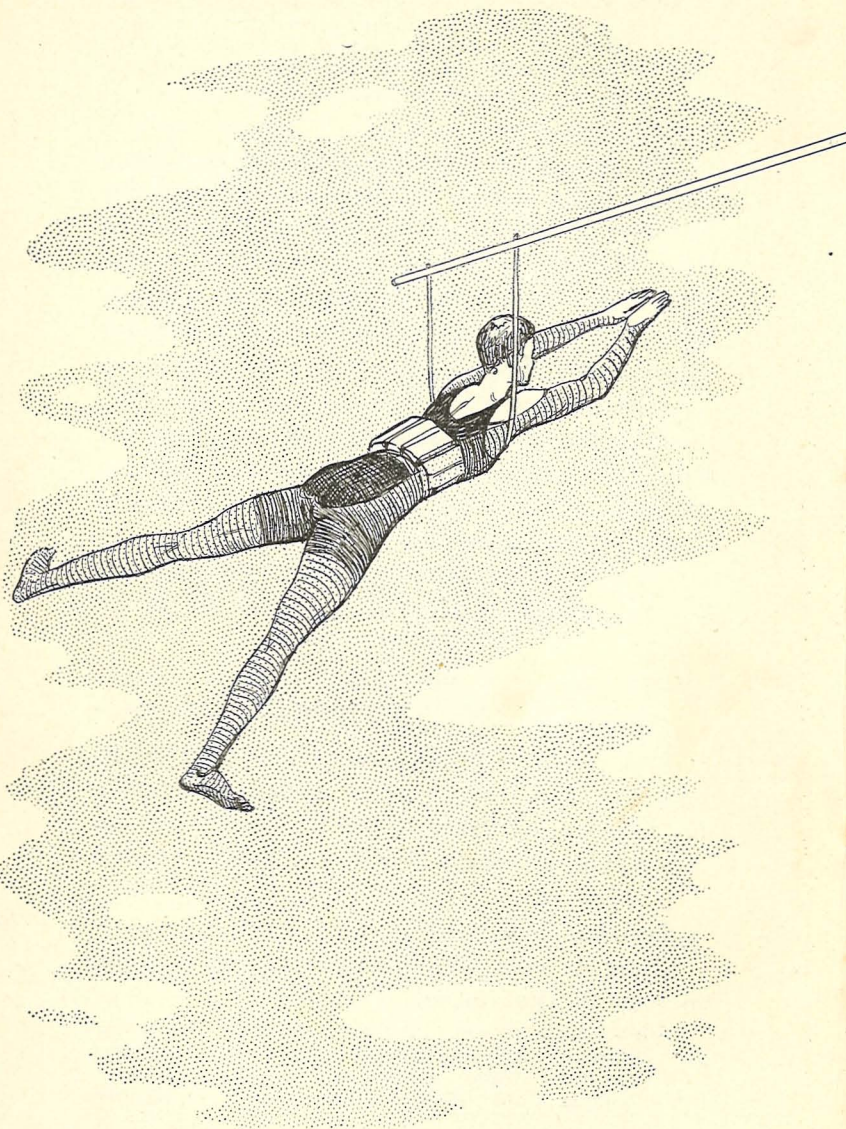


Fig. 4. Brystsvømning. 3. Bevægelse (Hænder frem og Ben til Side!)

»Kan Du føre Knæene lige saa langt ud til Siden, som det er Dig muligt, og saa svaje Din Ryg (eller ogsaa: Maven dybere ned mod Bunden). Men — behold Hælene sammen, og nu skal Du blot — føre de store Tæer langt bort fra hinanden (bøjet Vrist)!« (Fig. 3).

Anm. Husk endelig at faa Fodstillingen — med bøjet Vrist — nøjagtig straks, thi Fodledsbevægelsen spiller en ikke ringe Rolle, og gaar en saadan fejl Stilling upaataalt hen, er den næsten umulig at rette senere.

(2. Bevægelse:)

»Lad mig se, om Du nu kan sparke Benene langt, langt ud til Siden og strække dem helt ud, men Fødderne skal blive ved at være, som de er nu. — Nu!«

(Man løfter i dette Øjeblik ubetydeligt i Stangen saaledes, at Benene — idet Overkroppen løftes — kommer til at virke fuldt i Vandet og ikke i selve Overfladen.) (Fig. 4). Sparket maa ikke være voldsomt og pludseligt, men maa mere forme sig som en lang, afrundet og jævn Bevægelse.

(3. Bevægelse:)

»Saml og stræk saa Benene, saa Du har dem, ligesom da vi begyndte. Men kan Du trykke dem rask sammen og huske at strække Fødderne, som naar Du staar paa Taa!« (Fig. 1 b).

Derfra:

»Træk saa Benene op i den samme bøjede Stilling, Du havde dem i før. Glem ikke, at Hælene skal holdes sammen og Taaspidserne langt fra hinanden; men paa Vejen op holder Du Fødderne, som de er nu!«

※

Ogsaa Benbevægelserne maa øves og forklares flere Gange, indtil man mærker, at det kun koster Barnet ringe Hjernearbejde at finde de rigtige Stillinger, og man indskrænker da sin tidligere Veltalenhed og siger kun:

»Bøj op!«

»Ben til Side!«

»Samle!«

*

Gaar Tagene regelmæssigt og godt, forener man de to sidste Bevægelser til een, nemlig: *Sparket af Benene med Samlingen af dem*, og siger f. Eks.:

»Saa prøver vi at sparke Benene langt ud til Siden — men der maa de ikke blive liggende stille mere — men skal ligestraks samles og strækkes. Der maa altsaa slet ingen Standsning blive. Og husk saa paa, hvordan Fødderne skal være, naar de er ude til Siden (altsaa med bøjet Vrist), og hvordan, naar Benene samles (strakt Vrist).

(Vristen strækkes under Sammenklapningen af Benene).

Anm. Her kan man, hvis Barnet ikke forstaar Forklaringen helt, godt med sit ene Ben (hvad enten man staar eller sidder) vise Bevægelsen, og den opfattes næsten altid rigtig straks.

*

Man maa endelig ikke forcere Indøvelsen af Tagene, men derimod i Begyndelsen lade de enkelte daglige Lektioner inskrænke sig til Udførelsen af en eller to af de her beskrevne Bevægelser; ejheller maa man gentage dem for mange Gange, thi Barnets Muskler — som maa ske til daglig ikke røres — bliver ved den mas-

sive Maade, en Begynder altid tager fat paa, let ømme, og siger saa »Klaus« det til »Mor«, bliver hun ængstelig og tror, at hendes lille Pus ikke er stærk nok til at taale Anstrengelserne, og en Mor, der forpylrer eller forkæler sin »Klaus« — og desværre, der er, til Børnenes store Skade i Fremtiden, ikke faa af dem — er ikke let, eller snarest umulig, at tale til Rette. »Klaus« bliver saa maaske fri for den fæle Svømning, og — lærer den aldrig senere. Derfor bør man overfor lidt ængstelige Naturer gaa smaat frem og ikke spare paa Ros ved ethvert Fremskridt; man maa ligefrem dermed lokke dem til stadig at blive dristigere.

*

Naar Benbevægelserne med Sparket og Samlingen af Benene i eet Tempo gennem et Par eller flere Lektioner er indøvet omhyggeligt og udføres nogenlunde let og mekanisk af Barnet, forener man *Arm- og Benbevægelser*.

Man lader Eleven ligge i den helt strakte Stilling (Fig. 1 b) og siger:

1. »Hænderne dreje og Arme til Side!« (disse 2 Bevægelser umiddelbart efter hinanden); (Fig. 2) dernæst
2. »Bøj Ben! — og Hænderne ind foran Brystet!« (Fig. 3); videre
3. »Hænderne frem og Ben til Side og samle!« (Fig. 4 og 1 b) (nu udføres Benstødet til Siden og Samlingen af Benene samtidig med, at Hænderne føres frem i Stillingen foran Ansigtet); forfra:

»Hænderne drej og Arme til Side!« (senere kun: »Hænder stryg!« eller »Stryg!«)

*

Igen:

»Bøj Ben og Hænder ind foran Brystet!« (senere siges: »Arme og Ben bøj!« eller kun: »Bøj!«)

*

Og videre:

»Hænderne frem! Ben til Side og samle!« (senere kun: »Spark!«)

*

Der kommer i Begyndelsen stadig Fejl frem, som man maa have et aabent Øje for og paa-tale og rette straks. Navnlig er det — som før nævnt — Fodledsbevægelserne, som meget ofte fordrer en Del Taalmodighed fra Lærerens Side for at indøves rigtigt. Endvidere vil Eleverne gerne i Bøjningen af Benene til det nye Tag føre Knæene op under Brystet, hvorved Ryggen bøjes forover, og Sædet føres op over Overfladen, og som Følge heraf gaar Næsen ned under den, og dette holder man i Begyndelsen ikke rigtig af. Nej, Knæene skal føres godt til Siden, og Ryggen svajes noget.

Hænderne maa i Fremadstrækket ikke komme op over Overfladen, men skal holdes c. 2 Tommer under denne, og Hænderne drejes, naar de føres til Siden, skraat nedad mod Bunden og maa absolut ikke komme forbi Skulderhøjden (hellere for lidt end for meget til Siden), og der bør under denne Bevægelse nærmest kun til-

stræbes et Tryk skraat nedad mod Bunden for at hæve Hovedet lidt op, saa Mund og Næse kommer over Vandet.

*

Der har ofte været Strid mellem »de Lærde« om, hvorvidt det var rigtigst at begynde en Under-visning med Armtagene først eller med Ben-bevægelserne først. Min Erfaring har lært mig, at den for Barnet letteste Maade at tilegne sig Begyndelsesgrundene i Svømning paa og den Metode, der hurtigst giver det Fortrolighed med Vandet og Selvtillid, er den, som her er frem-førl. Men i samme Øjeblik maa ikke glemmes, at under den her forklarede Brystsvømning spiller Bevægelserne med Armene en underordnet Rolle som fremaddrivende Bevægkraft. Derfor maa man øjeblikkelig »bremse« Eleven, dersom han lægger videre Kraft i sin Armføring, thi tillades det, udmattes han overmaade hurtigt, foruden at Aandedrættet i høj Grad besværliggøres. I et roligt Tag, følgende den Fart Legemet har faaet gennem Benbevægelserne, føres Hænderne til Siden og i fortsat Sving ind foran Brystet, idet de gaar i en Bue — med Tømmelfingrene skærende Vandet. Fremadstrækket herfra skal ske uden Voldsomhed.

Benbevægelserne giver Kroppen Fremadfarten i Vandet. Ogsaa i Omtalen af disses Virkning er udenlandske Forfattere af Skrifter om Svømning uenige, idet nogle holder paa, at det er det egentlige Spark med Benene (Fodsaalernes Tryk), der giver Farten, medens andre er aldeles paa det rene med, at det ene og alene er den kraf-

tige Sammenklappen af Benene, der giver Drivkraften og derfor anbefaler at rette al Opmærksomhed paa denne Del.

Det rette er dog dette, at begge disse Bevægelser — forenede i et fuldt gennemført Tag — er behjælpelige med at drive Legemet frem i Vandet. Sparket giver Begyndelsen til Farten, der saa yderligere forceres ved Benenes Sammenklapning, hvorved saavel Laarene og Læggene som Fødderne medvirker. Af den Vandmængde, Benene paa denne Maade skyder tilbage — i Forbindelse med den Kraft, der lægges i Bevægelsen, — afhænger Hastigheden.

De negative Momenter under Farten fremad (som man i andre Svømmearter har søgt at opheve eller forringe saa meget som muligt) fremkommer under Fremføringen af Hænderne i Vandet og ved Benenes Bøjning til et nyt Tag, hvor de udadbøjede Laar samt Læggene hæmmer Fremadfarten.

*

Efterhaanden som Fortroligheden med Vandet og Færdigheden i Bevægelserne skrider frem, bruger man færre Kommandoord og tilsidst slet ingen, men lader Eleven prøve at føre Tagene igennem jævnt, støt og glidende over i hverandre; dog maa man stadig paatale enhver Fejl.

: Eleven maa lære at »ligge længe« i den strakte Stilling (til Fremadfarten næsten er ophørt) før han fører Hænderne til Siden. Bøjningen af Benene og derpaa følgende Spark og Sammenklapning skal gaa over i hinanden i én Bevægelse, rund og jævn, ligesaa Armenes

Føring til Siden, ind til Brystet og frem i Begyndelsesstillingen. :|

Vær opmærksom paa, at Aandedrættet — naar Undervisningen er saa vidt fremskreden, at Eleven udfører Bevægelserne »selv« i Stangen og senere, naar han ved Hjælp af en Sele svømmer paa egen Haand — stadigt er frit, dybt og regelmæssigt, thi kun da kommer Udholdenheden og Fortroligheden med Vandet. Vejret skal trækkes, medens Armene føres til Siden, og man aander ud, naar Armene føres frem. Begyndere har tilbøjelighed til at »slide voldsomt«, især med Armene, derved bliver Aandedrættet forceret, og man faar for lidt Lufttilførsel; man trættes og faar meget let slugt nogle Mundfulde Vand, hvilket har en meget demoraliserende Indflydelse. Selv den raskeste Dreng mister ved en Undervisning, der ikke tager fornødent Hensyn til Aandedrættet, uhyre let Modet, ikke at tale om Lysten, og er der først kommet Frygt i en saadan lille Fyr, er den voldsom svær at faa ud igen.

*

Man opdager snart, naar Eleven er naaet saa langt, at han ved egen Kraft holder Legemet oppe og driver det frem, og naar den Tid er, lader man ham forsøge at svømme efter Stangen, som man holder med Bøjlen lige foran hans Hænder, for at han kan gribe fat i den, hvis det kniber for ham. Har han svømmet 8 à 10 Dage i Sele alene, kan man prøve at tage den af, og det vil næsten altid vise sig, at han klarer sig stolt.

En Voksen indøves fuldstændig paa samme

Maade som foreskrevet her for Børn, dog kan man tillade sig længere og kraftigere Lektioner med det voksne Menneske.

*

Man behøver ikke at være uddannet Svømme-lærer for at kunne bibringe et andet Menneske en Del Færdighed i Svømning, men man maa først med Alvor og Interesse søge at naa saa langt som muligt selv, og naar man saa lægger de samme Egenskaber i sin Undervisning i Forbindelse med en Del Taalmodighed, skal det nok gaa. Men, det gælder her, som paa saa mange andre Omraader: Ikke give tabt! Mange Forsøg skal maaske gøres, inden en enkelt Bevægelse eller Øvelse lykkes, og endnu flere Gange maa den udføres, før Sikkerheden kommer.

*

Det er min Overbevisning, at den fornuftige, omhyggelige Indøvelse af Brystsvømning er af ganske overordentlig stor Betydning for Tilægnelsen af de øvrige Stilarter og Færdigheder, og fordi det store, rige Udbytte af Kraft og Sundhed, vi gennem Svømning kan tilføre vort Legeme, kun vil naa sit fulde Omfang ved, at vi arbejder ud fra et godt, solidt Grundlag med Hensyntagen til Musklers og Lungers Krav til en harmonisk Udvikling og Dygtiggørelse, og at vi ikke ved ukyndig, ufornuftig eller ligegyldig Tilægnelse hæmmer det gode i at komme frem.

Flydning.

Saa snart man med nogenlunde Lethed ved egen Hjælp kan svømme paa Brystet, bør man lære at flyde.

At kunne »flyde« er en Nødvendighed for at blive en god Svømmer, og kun gennem denne Færdighed opnaar man det fulde Herredømme over sit Legeme i Vandet og faar Sikkerhed og Selvtillid; al (Nervøsitet) Ængstelse vil hurtigt fortage sig, fordi man paa et hvilkensomhelst Tidspunkt under Svømningen kan hvile sig og regulere sit Aandedræt. Endvidere vil den, der har noget Begreb om Flydning eller rettere nogen Øvelse heri, langt hurtigere og lettere komme efter Bevægelserne til Rygsvømning og Bjergning.

Da det menneskelige Legemes Vægtfylde er mindre end Vandets, kan alle Mennesker lære at flyde. I salt Vand gaar det forholdsvis let for de fleste, hvorimod det i ferskt Vand (der ikke bærer saa godt oppe) kan volde nogen Vanskelighed, dog ikke større, end at den med lidt Taalmodighed kan overvindes. Man maa dog være saa fortrolig med Vandet, at man ikke ængstes og opgiver Forsøgene, fordi der skvulper et Par Draaber Vand over Ansigt og Næse paa en.

Flydning er en Afbalancering af Legemet i Vandet, men det ved de fleste Mennesker sikkert ikke, men mener, at man skal være fed eller

have en spinkel Knokkelbygning for at kunne flyde paa Vandet, og mange har efter et Par mislykkede Forsøg opgivet Tanken om, at det nogensinde vilde lykkes for dem i den Tro, at deres Legemsbygning umuliggjorde dem Til-egnelsen af denne Færdighed.

Men det er en Fejltagelse!

Selvfølgelig kan der gøre sig Faktorer gældende — Legemet's Bygning, Vægt, Fedtvæv o. s. v., — der kan have nogen Indflydelse (Kvinder flyder som Regel lettere i Vandet end Mænd), men som Helhed er de af saa ringe Værdi, at man ikke tør tillægge dem videre Betydning hverken til den ene eller anden Side.

Derfor — alle kan lære Flydning!

*

Til at begynde med øver man Flydning fra staaende Stilling paa Bunden. Vandet bør naa til Brystvorten. Man lægger sig langsomt bagover, svajer Ryggen noget og bøjer Nakken tilbage. Armene føres roligt ud til Siden og lidt tilbage i Vandoverfladen, og Hænderne drejes med Haandfladerne mod Bunden. Samtidig trækker man Vejret dybt og holder det, indtil Ansigtet — der sandsynligvis de første Gange ved Faldet bagover et Øjeblik vil synke et lille Stykke under Vand — atter kommer op. (Fig. 5)

Man vil ret snart mærke Vandets Evne til at bære Legemet, og er man lidt dristig, prøver man at løfte Fødderne fra Bunden ved at bøje Knæene. Man maa huske ikke at kigge fremad, men stadig holde Hovedet bagoverbøjet. Aandedrættet maa under al Flydning være roligt og

regelret. Kun kan man blive nødt til — indtil den Stilling, man vil have, er naaet — at holde Vejret noget for ved Hjælp af Luften i Lungerne at drive Legemet op; men er Stillingen rigtig, maa Aandedrættet derefter være helt naturligt.

Er Vandet ferskt eller lidet saltholdigt, og det kniber at holde sig oppe, kan det anbefales, at Aandedrættet — uden paa nogen Maade at forceres — udføres saaledes, at man holder Luften forholdsvis længe i Lungerne og foretager Udaandingen og den ny Indaanding hurtigt paa hinanden. (Ved Udaandingen synker nemlig Legemet, men hæver sig igen ved Indaandingen.)

Den foreskrevne Metode kan paa et senere Stadium øves med Fødderne hvilende paa en Genstand, f. Eks. et Trappetrin, et Stykke under Vandoverfladen. Sluttelig øves Flydningen paa dybere Vand. Legemet vil her indtage en nærmest lodret Stilling, fordi Benene, som den tungeste Del, synker ned, og Hovedet og Armene (i Stillingen til Siden) ikke afbalancerer det.

*

Er man efterhaanden blevet fortrolig med den liggende Stilling paa Ryggen, prøver man en Dag at føre de strakte Arme sindigt lige under Vandfladen helt op over Hovedet, til Hænderne naar hinanden. Samtidig bøjes Hovedet lidt fremad, saa at det indtager naturlig Stilling (Retstilling), og Ryggen maa saa ikke være svajet; Benene, som maa holdes fuldstændig strakte, vil da — ved Armenes Modvægt — af sig selv løfte sig op fra Bunden mod Overfladen og vil maaske naa denne. Sker dette sidste ikke, kan

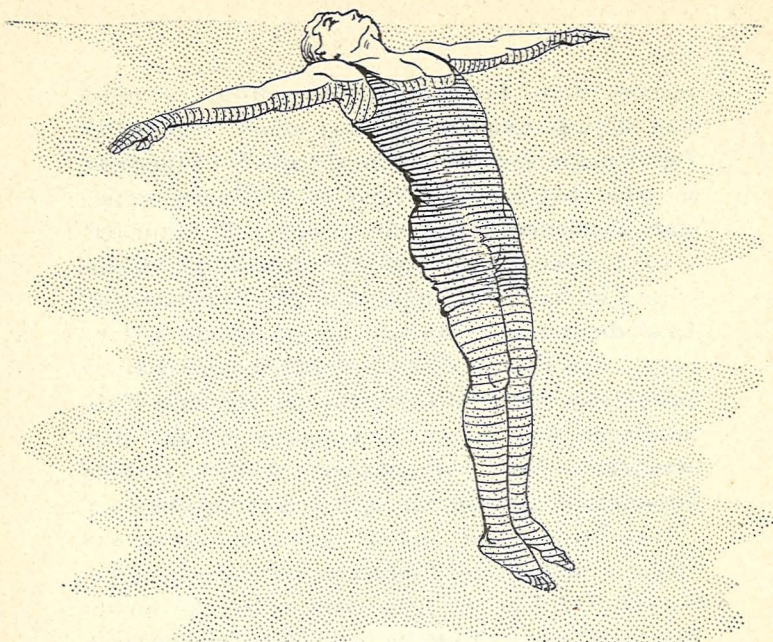


Fig. 5. Flydestilling med Fødderne støttende mod Bunden.

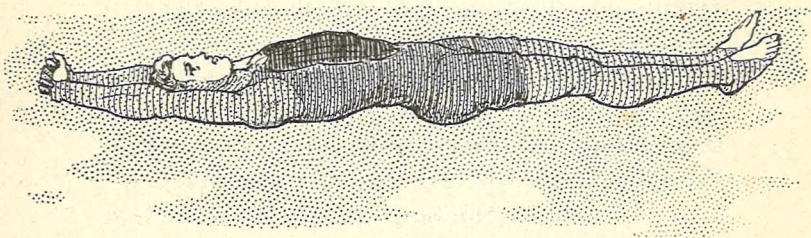


Fig. 6 a. Vandret Flydestilling paa Ryggen.

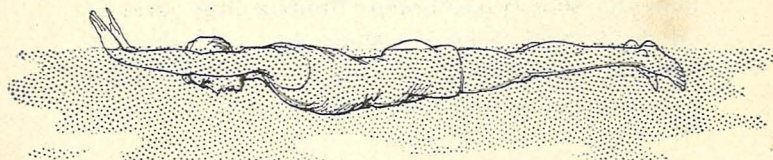


Fig. 6 b. Vandret Flydestilling paa Brystet.

man tvinge dem op ved at bøje Hænderne (ikke Armene) op over Vaudfladen. Fødderne vil da straks bringes op, og den *vandrette Flydestilling paa Ryggen* er naaet. (Fig. 6 a)

Anm. Skulde Legemet nu gaa langsomt nedad, maa det søges i, at Aandedrættet ikke er rigtigt, eller at Arme og Ben ikke er helt strakte og i fuldstændig Linie med Legemet.

*

Der er mange forskellige Maader at flyde paa, men den her forklarede er den letteste at gaa til ved Indøvning. Kan man først flyde i den vandrette Stilling, kommer de øvrige Flydestillinger af sig selv, f. Eks.: med Hænderne under Hovedet — med Arme og Ben spredte til Siden — i Svaleredestilling (med Hænderne fattende om Anklerne) — i siddende Stilling med Hænderne paa Laarene — i lodret Retstilling (hvor man dog maa finde sig i at faa Næsen under Vand et Øjeblik for hvert Aandedrag, da Legemet er i en stadig »hoppende« Bevægelse paa Grund af Ind- og Udaandingen) — med Armene fremstrakte i vandret Stilling o. s. v. — o. s. v.

For den *vandrette Flydestilling paa Brystet* gælder de samme Regler som for Stillingen paa Ryggen. Legemet er vendt om og Ansigtet sænket ned i Vandet. Denne Flydning bør dog ikke øves uden af gode Svømmere, der er trænet til at kunne holde Vejret en Stund. Benene (Hælene) kan ogsaa her hjælpes hurtigt op i Overfladen ved at bøje de fremstrakte Hænder op over denne (Fig. 6 b).

Anm. Ved Undervisning i Flydning kan Svømmestangen være til stor Hjælp, idet man anbringer Bøjlen under Nakken paa den flydende. Blot det, at Stangen er

der, og at vedkommende ved, at han kan gribe fat i den om fornødent, giver ham det Plus af Mod, der i Begyndelsen skal til for at turde lægge sig paa Ryggen i det vaade Element.

Bevidstheden om at kunne flyde giver enhver Svømmer en egen yndefuld Ro over Bevægelserne og aabner ham derhos Muligheden for den Glæde at kunne lære de mange interessante og morsomme Øvelser — tildels henhørende under Kunstsvømning, — som staar i Forbindelse med eller er afhængige af Flydning.

Rygsvømning

er den behageligste og mindst trættende Metode af alle, og den tillader det mest regelrette, dybe, rolige Aandedræt, man kan ønske sig under Svømningen. Men det er kun faa — i hvert Fald af vore Svømmesportsmænd, — der dyrker denne Maade at svømme paa, og det er egentlig Synd. Rygsvømning er langtfra uden Betydning, maa man vide, thi den lette, flydende Stilling, man ligger i, gør, at man kan holde ud meget længere end ved Brugen af en hvilkensomhelst anden Svømmeart, ja man kan ligefrem hvile sig under Rygsvømning; dertil er den nødvendig at kunne ved Bjergningsforsøg.

Man ser ofte Folk svømme baglæns, men det er gerne med Vandtrædebevægelser, der ikke giver synderlig Fart, og som — paa Grund af den mere lodrette Stilling, Legemet indtager, — er en hel Del trættende paa længere Strækninger.

*

Har man først faaet nogen Ide om Flydning, kommer man i Almindelighed hurtigt efter Svømningen paa Ryggen.

Benbevægelserne herunder er fuldstændig som beskrevet for Brystsvømning.

Svømmeren lægger sig i Vandet, *Flydestilling paa Ryggen*. I Begyndelsen anbringer man en Sele paa Brystet af ham og lægger Svømme-

stangens Bøjle under hans Nakke, og man kan da holde hans Krop i den rigtige Stilling i Vandoverfladen.

Armbevægelserne prøves derefter alene, og Benene holdes herunder strakte og samlede.

1. Hænderne drejes, saa at Lillefingrene — idet Armene nu strakte føres ud til Siden — kan skære Vandet. Bevægelsen af Armene standses, naar Hænderne er i Højde med Skuldrene. (Fig. 7).

2. Her drejes Hænderne (med Tømmelfingrene opad), og med den indvendige Haandflade gives nu et Tryk bagud mod Vandet, ved at Armene — stadig strakte — med Kraft klappes ind til Legemet igen. (Fig. 8). Hænderne maa saavel under Frem- som Tilbageføringen kun være et Par Tommer under Overfladen.

Fællesbevægelserne med Arme og Ben er saaledes, at — 1. Armene føres ud til Siden samtidig med, at Benene bøjes langsomt og roligt op (Fig. 7) og derpaa — 2. Hændernes kraftige Bagudtryk i Forbindelse med Sparket og Sammenklapning af Benene. (Fig. 8).

Denne sidste strakte Stilling bibeholdes nogle Sekunder, til Farten er omtrent ophørt, saa foretages Armføringen og Benbøjningen paany til det næste Tag.

Anm. Naar Benene bøjes op, maa man være opmærksom paa, at Hoftene ikke bøjes, men at Underlivet holdes oppe i Overfladen, og at Knæene er drejet godt til Siden. Ligger nemlig Legemet ikke i helt lige Linie, vil Hovedet — under Bensparket — blive drevet under Vandet. Ogsaa maa man passe paa, at Ryggen — under Sparket med Benene — ikke pludselig svajes, men stadig huske, at Kroppen maa holdes aldeles lige, næsten parallel med Vandoverfladen.

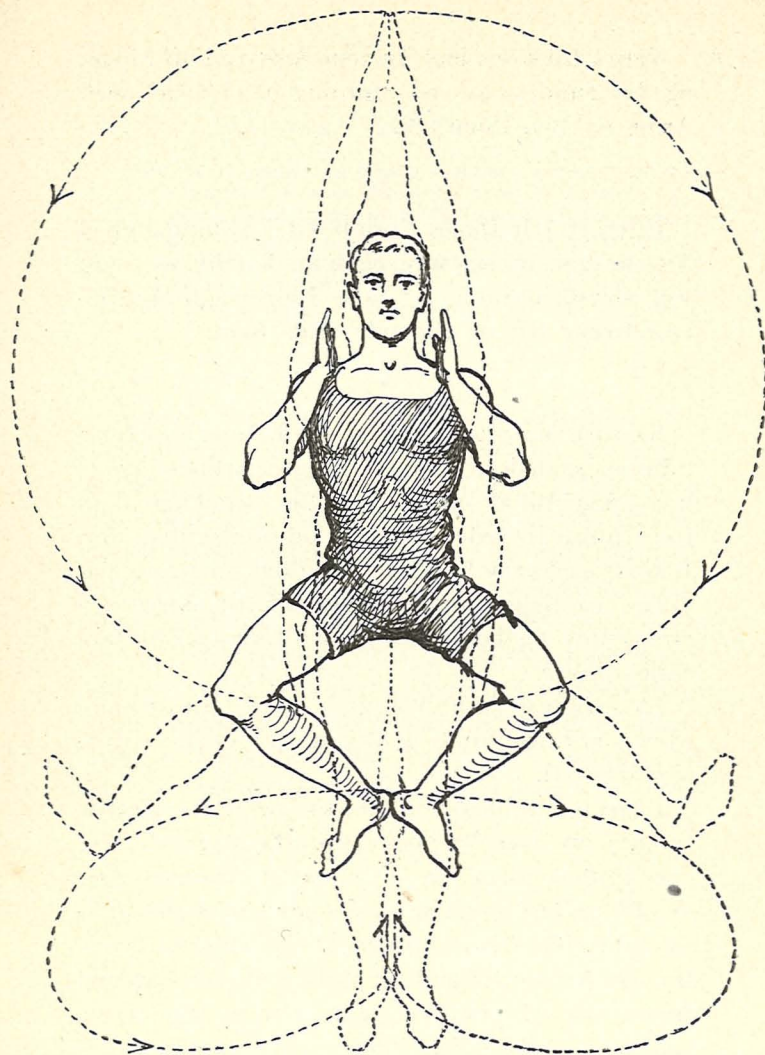


Fig. 9. Rygsvømning (Metoden, hvor Armene føres helt op over Hovedet før Taget).

Vejret trækkes, idet Armene føres ud til Siden, og der aandes ud ved Slutningen af Taget med Arme og Ben (Sparket).

*

Efter et Par Dages Forløb vil i Almindelighed Tagene gaa af sig selv, og man kan da — som ved Brystsvømning — lade Eleven udføre Bevægelserne frit og gaende følge ham.

*

Svømning paa Ryggen med Benene alene udføres saaledes, at man lægger Armene overkors paa Bryst eller Ryg eller strækker dem frem foran Hovedet i Vandet og samler dem der. Benbevægelserne foregaar adskilligt hurtigere end ellers, og Svømningen virker derved noget anstrengende og benyttes i Reglen kun over kortere Strækninger.

Svømning paa Ryggen med Hænderne alene er nogenlunde godt kendt og øvet. (»Gros-sererdasen«).

Legemet holdes helt strakt, og Taaspidserne tvinges op over Vandskorpen. Hænderne holdes ved Hoften, hvor de — uden at Armene tager synderlig Del — bevæges saaledes, at Haandfladerne, idet Haandleddene bøjes noget tilbage, trykker Vandet bagud og derved driver Legemet frem; naar Trykket er endt, drejes Hænderne, saa at de indvendige Flader viser mod Bunden, og derpaa trækkes de (med Lillefingrene skærende Vandet) noget op til Siden til det nye Tag, som begynder med Drejning af Hænderne. Følger

man de samlede Fingerspidseres Bevægelse i Vandet, vil de bevæge sig som i 8 Tal. (Bevægelsen benævnes »Vrikning«.)

Anm. Man kan ogsaa bevæge Legemet den modsatte Vej — bagud — men Hænderne maa da udføre en Bevægelse, som ligner en Rives. Denne Øvelse, ligesom ogsaa Drejningen, — hvor man ved Hændernes Arbejde bringer Hoved og Fødder til at beskrive Buer i Vandfladen, hører dog nærmest ind under Kunstsvømning og har ingen særlig praktisk Betydning.

*

Mange Svømmere bruger ved Hurtig- eller Udholdenhedssvømning paa Ryggen at svinge Armene — i Fremføringen til et nyt Tag — op af Vandet og helt op foran Hovedet. Herved bliver Armtrækket længere og virker kraftigere, men Svømningen kan paa denne Maade blive noget trættende, fordi Legemet faar en »hoppende« Bevægelse, idet det synker, hver Gang Armene er i Luften, og derved kan besværliggøre Aandedrættets Regelmæssighed. (Kan ogsaa udføres med skiftevis Armføring saaledes, at Benene »sparker« til hver Arms Tag i Vandet).

*

En behageligere — og ligesaa hurtig Metode — er det at føre Hænderne, idet Armene bøjes, gennem Vandet langs Siden af Legemet op over Hovedet, hvor de samles med Armene helt strakte (Fig. 9). Nu udføres Benstødet, og først, naar det er fuldt tilendebragt, drejes Hænderne og føres med strakte Arme kraftigt i et Tag ud til Siden og helt ned til Laarene. — Hænderne

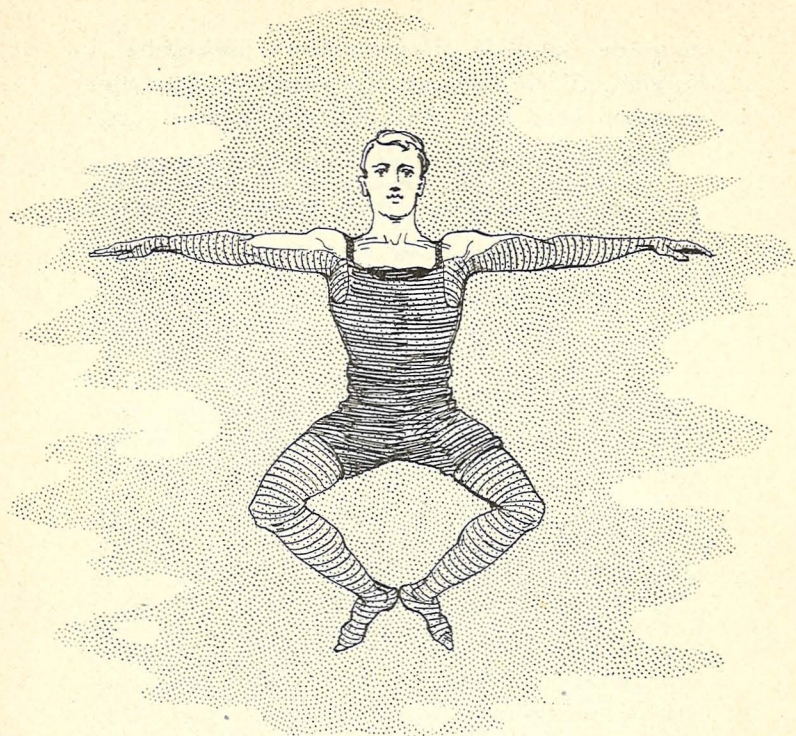


Fig. 7. Rygsømning (Bøjet Stilling).

føres derpaa op til et nyt Tag samtidig med, at Benene bøjes op.

*

Svømmer man paa Ryggen under Vandet, benyttes det sidst forklarede Tag; kun maa Hænderne samtidig udøve et Tryk mod Overfladen for at tvinge Legemet til at blive nede.

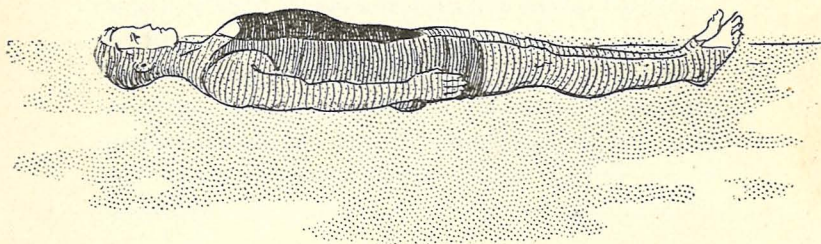


Fig. 8. Rygsømning (Strakt Stilling efter udført Spark).

Vandtrædning

er en Øvelse, man ret hurtig tilegner sig, men den er i Begyndelsen meget trættende. Den har sin Betydning som Indledningsøvelse til Bjergebevægelserne og er desuden nødvendig at lære for de mange Tilfælde, hvor man ved egen Hjælp skal holde sig i oprejst Stilling i Vandet og have Hovedet frit over dette.

Legemet rejses lodret i Vandet, og Benene — adskilte — bevæges skiftevis i Spark udad fra Knæet (med Vristen bøjet) og trækkes tilbage igen. Armene holdes i Overfladen af Vandet; Underarmene vinkelret paa Overarmene og disse i Linie med Skuldrene. Hænderne virker saadan, idet de føres samtidig til højre og venstre, at den ene Haand skærer Vandet, medens den anden trykker paa det saaledes, at der stadig udvikles et nedadgaaende Tryk.

Benbevægelserne udføres ofte paa den Maade, at Underbenene svinges rundt i Krese (Skruebevægelse), Laar og Knæ holdes da rolige. Naar den ene Fod er fremme i Svinget, er den anden tilbage, og Svingene sker skiftevis med Benene — udefra fremefter (hvor Vristen bøjes) og derefter indad og tilbage (Vristen strækkes). (Fig. 10).

Benene kan ogsaa udføre almindelige Svømmebevægelser, men disse er dog ikke saa hel-



Fig. 10. Vandtrædning (Skruebevægelse med Benene).

dige, fordi man — ved den derved frembragte Hoppen af Legemet — hurtig trættes.

Har man nogen Færdighed i Vandtrædning, kan Øvelsen forsøges udført med Benene alene. Armenene lægges da overkors paa Brystet, eller man fatter med Hænderne paa Hofterne.

Bjergebevægelserne

indøves, saa snart man er blevet lidt fortrolig med Vandtrædning, og disse Øvelser maa man stadig holde vedlige.

Man lægger sig skraat bagover og udfører Benbevægelserne som under Vandtrædning, — oftest benyttet er Skruebevægelsen, der sikkert er den mindst trættende og den hurtigste —. Man maa huske, at Benene skal ligge lidt dybere end ved Rygsvømning for at kunne holde dem fri af den druknendes Legeme, og de maa holdes stærkt adskilte.

Den ene Arm (selvfølgelig bør begge Arme øves lige meget) lægges ind over Brystet; man tænker sig at omfatte den druknende med den, den anden udfører korte Armtag som forklaret under Rygsvømning, men med Albuen noget bøjet, og uden at Haanden i Trykket føres helt ned mod Laaret. (Fig. 41).

Sidesvømning.

At svømme paa Siden er ikke noget nyt, idet allerede de gamle Grækere kendte denne Metode, dog tør man gaa ud fra, at Sidesvømningen i Tidernes Løb er undergaaet saadanne Forbedringer, at de samme gamle Grækere, hvis de nu kunde se den, maatte indrømme, at der paa dette Punkt har været Fremskridt.

*

Sidesvømning har den Fordel fremfor andre Arter af Hurtigsvømning, at Aandedrættet ikke hæmmes særlig stærkt.

Med de lange, kraftigt virkende Armtag giver den en god Fart, især da de negative Momenter (Fremføring af Armene og Opadbøjning af Benene) her er indskrænket betydeligt ved at man fører den ene Arm langs Vandoverfladen eller gennem Luften og ved stadig at holde Laarene omtrent i Forlængelse af Legemet.

Mange Mennesker tror at svømme Sidesvømning, naar de blot drejer Ansigtet til Siden og fører den ene Arm op over Vandet i Fremadstrækket til det nye Tag, men iagttager man dem nærmere, er det i Virkeligheden kun en Slags skæv Brystsvømning, der udføres, og Farten og Bevægelserne er aldeles de samme som ved denne.

Men ved Sidesvømning virker saavel Arme som Ben helt anderledes end ved Brystsvøm-

ning, og Metoden er ikke saa helt lige at løbe til, men maa tilegnes med Energi og Taalmodighed. Mulige Fejl maa paatales af erfarne Svømmere, og de Smaaerfaringer, man selv erhverver sig, maa man gøre nyttige, thi selv om Grundprincippet for Sidesvømning ligger i den her fremførte Forklaring, kan det dog — paa Grund af de forskellige Individuers Legemshygning o. s. v. — tænkes, at smaa Ændringer i de enkelte Bevægelser eller Stillinger kan virke gavnligt for den enkelte Svømmer.

*

Legemet skal under Svømningen ligge fuldstændig paa Siden, og — som Motion betragtet — maa man fordre, at der svømmes lige saa ofte paa venstre som paa højre Side. Ved Kapsvømninger tilraades det — af Hensyn til Hjærte og Fordøjelsesorganer — at svømme paa højre Side; hvilket jeg under Forklaringen forudsætter.

Ansigtets halve Del holdes i Vandet, og Hovedets Stilling er lidt knejsende.

*

Man skelner mellem 2 Arter, *almindelig Sidesvømning* og »*Overarmtaget*«. Forskellen er for Svømningens Vedkommende ikke stor og bestaar i, at øverste Arm i »*Sidetaget*« forbliver i Vandet under Fremstrækket til det nye Tag, medens den i »*Overarmtaget*« føres op over Vandet gennem Luften frem i Stillingen.

Billedet af *almindelig Sidesvømning* (Fig. 11) vil tydelig vise øverste Arms Føring i Vandet, og jeg skal da nærmest holde mig til Beskrivel-

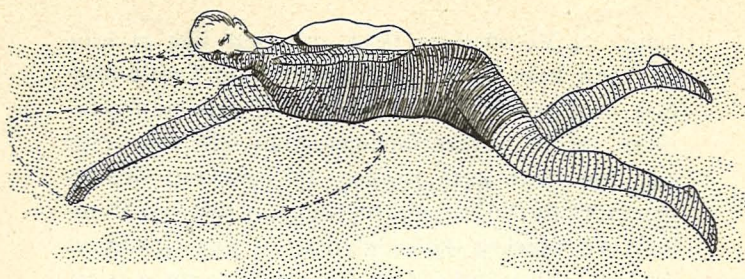


Fig. 11. Sidesvømning (Sidetaget).

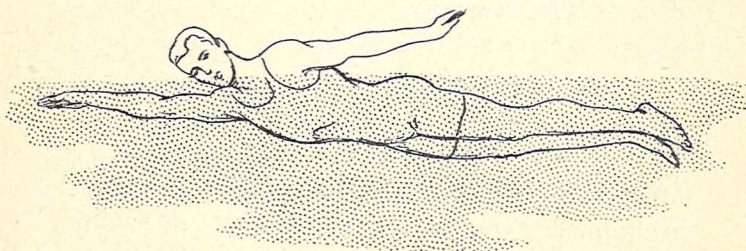


Fig. 12 a. Overarmtaget. Begyndelsesstilling.

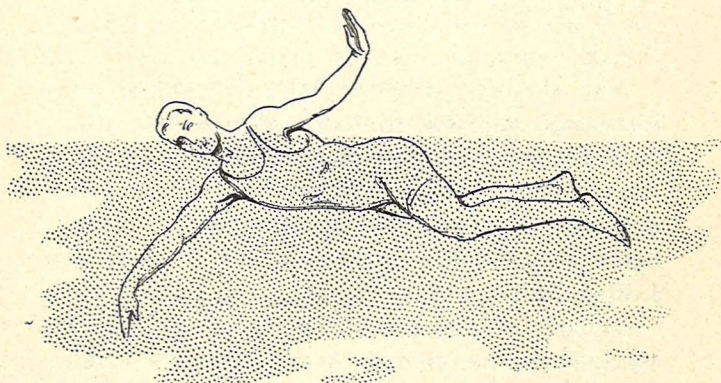


Fig. 12 b. Overarmtaget.

sen af »Overarmtaget«, hvor Benbevægelserne i Almindelighed gøres noget kraftigere.

*

Venstre Arm (øverste) føres strakt saa langt frem foran Hovedet som muligt saaledes, at den øverste Del af Overarmen er foran Ansigtet. (Fig 12 d). Idet nu Armen trækkes tilbage langs Kroppen, gives med Haandfladen et bagudgaaende Tryk, der faar sin største Kraft, naar Haanden har passeret Skulderen. (Fig. 12 e). I fortsat Bevægelse gaar Haanden saa helt ned mod venstre Hofte og forlader Vandet — med den indvendige Haandflade visende opad og bagud (Fig. 12 f) for at svinges op i Luften og frem foran Hovedet til det nye Tag.

Anm. Armen bøjes under Trækket, indtil den udfor Skulderen staar i ret Vinkel og strækkes derefter helt igen. Overarmen holdes i Vandoverfladen.

Højre Arm (underste) gaar fra den fremstrakte Stilling med Haandfladen mod Bunden (Fig 12 a) i en Bue nedad og bagud og drives tilbage omtrent til højre Laar. (Fig. 12 d). Her bøjes Armen, og Haanden føres med Fingerspidserne fremad (Fig. 12 e) langs højre Side af Legemet frem i den fremstrakte Stilling igen.

*

Armenes Bevægelser er som et Par Møllevingers. Naar venstre (øverste) Arm føres op over Vandet frem til nyt Tag, gaar højre (underste) Arm nedad og tilbage mod højre Ben o. s. fr.

*

Benenes Bevægelser benævnes gerne »Sakse-spark«, fordi de minder om en klippende Saks.

Venstre Ben (øverste) føres ganske naturligt fremad og lidt opad med noget bøjet Knæ; Foden i naturlig Stilling. (Fig. 12 c). — Højre Ben (underste) bøjes stærkt i Knæet saaledes, at Hælen kommer op i Retning af Sædet og drejes saa meget, at den halve Del af Foden (med fuld- stændig strakt Vrist) kommer over Vandover- fladen. (Fig. 12 d).

Anm. Under Tilbageføringen af højre Ben skærer Akil- lessenen Vandet, og Foden maa herunder give efter for Vandets Tryk — altsaa bøje Vristen et Stykke — med andre Ord virke som et Hængselsled.

Fra denne Stilling udføres »Sparket« samtidig med begge Fødder. Venstre Fod drages yder- ligere noget frem; Benet stødes nu bagud (Fig. 12 e) og rives tilbage, idet Læggen farer gennem Van- det, til Benet kommer i Forlængelse af Legemet. (Fig. 12 f). Højre Fod giver med Vristen et skarpt Slag i Vandoverfladen (Fig. 12 d) og føres derefter med et kraftigt Træk fremefter — medens Knæet efterhaanden strækkes (Fig. 12 e), — til Stillingen i Linie med Kroppen er naaet.

*

Begge Ben holdes nær ved Overfladen und- tagen i Slutningen af Taget, hvor højre Fod gaar hen under venstre.

Anm. »Bensparket« har en skruelignende Bevægelse og frembringer en Hvirvelstrøm i Vandet, der bidrager til at bringe Legemet frem. Ved Begyndelsen af »Sparket« har Benene — set fra oven — samme Stilling, som naar man løber.

Arme og Ben skal følges saaledes ad, at naar ven- stre Arm er i Trækket ved Skulderen, skal Benene begynde Sparket, og de bøjes op til nyt Tag, medens højre Arm udfører sit Arbejde i Trækket bagud.

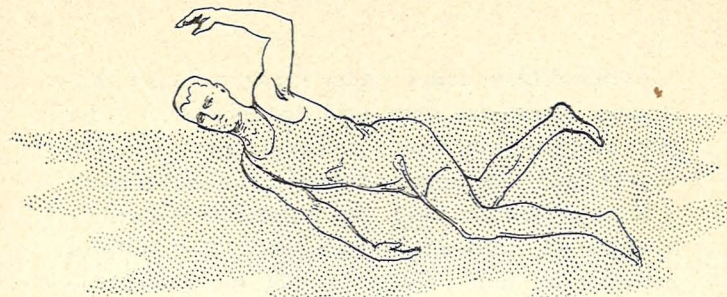


Fig. 12 c. Overarmtaget.

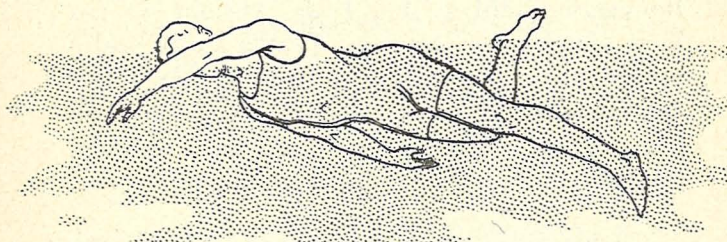


Fig. 12 d. Overarmtaget.

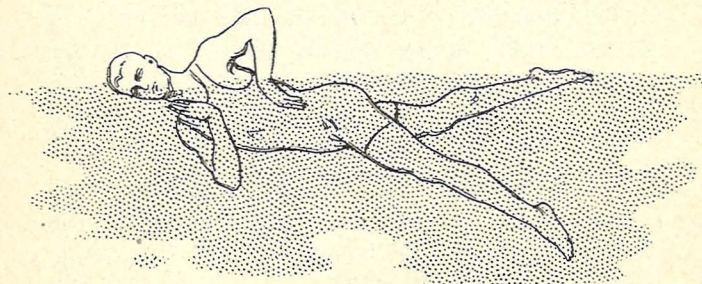


Fig. 12 e. Overarmtaget.

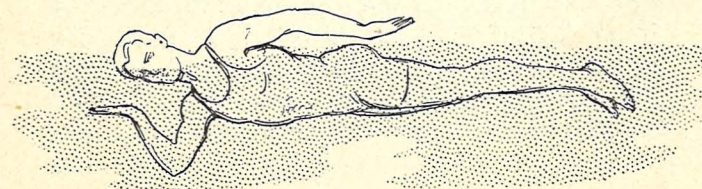


Fig. 12 f. Overarmtaget.

Indaandingen tages under Fremadsvinget (Føringen) af venstre Arm, og Udaandingen, — der maa ske gennem Næsen (maaske under Vandett) — foregaar, naar samme Arm er i Trækket tilbage.

Mange amerikanske og engelske Svømmere benytter et »dobbelt Saksespark«. Det udføres saaledes, at man — efter at det her beskrevne »Spark« er fuldendt — fører Benene strakte forbi hinanden i Fortsættelse af den tidligere Bevægelse indtil c. $1\frac{1}{2}$ Fods Afstand og saa først klapper dem sammen. Takten under Svømningen bliver da saadan, at venstre Arm følger den første Del af Sparket, og højre (underste) Arm begynder at trække og fører Taget halvt igennem samtidig med sidste Sammenklapning af Benene.

*

Enkelte Svømmere ser man anvende underste Haands Træk samtidig med Sparket af Benene, altsaa omvendt af den her forklarede Takt. Jeg tror dog ikke, at der opnaas større Fart derved og er for saa vidt mindre at anbefale, som Hovedet trykkes næsten helt under Vandet ved hvert Tag.

*

I Begyndelsen vil denne Svømmemetode trætte stærkt, og navnlig vil Overarmsmusklerne ved det uvante stærke Arbejde blive ømme nogle Dage, men man maa ikke opgive sine Bestræbelser for at tilegne sig Sidesvømningen, der senere vil falde saa naturlig, naar Musklerne er blevet noget træned. Med nogle Maaneders Øvelse vil man med stor Lethed kunne holde ud over lange Strækninger.

Haand over Haand-Svømning.

(Trudgeontaget)

Denne Svømmemetode er øvet en hel Del af vore unge Kapsvømmere i de senere Aar, og den har Betingelser for at kunne bibringe Legemet en særlig god Fart. Den var kendt og brugt af Indianerne og blev fra dem indført af en Svømmer ved Navn Trudgeon. Metoden er hidtil næsten alle Vegne blevet benyttet ved Hurtigsvømning over korte Distancer, men amerikanske Svømmere paastaar, at man ved alvorlig Træning meget vel vil kunne føre Trudgeontaget igennem ved Afstandssvømninger, og der er set Beviser paa, at det er rigtigt.

Men til at begynde med stiller dette Tag store Fordringer til Aandedrætsorganerne, og en (nogenlunde) regelmæssig Vejtrækning kommer først efter lang Tids Øvelse.

Under Svømningen holdes Hovedet fuldstændig over Vandet. Armene trykkes skiftevis bagud og tildels til Siden gennem Vandet, saa langt de kan naa, løftes saa — efter fuldført Tag — op over Overfladen og føres i Luften frem til det nye Tag, der begynder med Arm og Haand strakt frem saa langt som muligt. Hænderne foretager altsaa en kresformig Bevægelse; de indvendige Haandflader er stadig drejet bort fra Legemet.

Naar venstre Arm er fremme og begynder et nyt Tag, slipper højre Haand Vandet efter fuldført Træk.

*

Bensparket kan udføres som et sædvanligt Brystsvømningsspark, men kortere og skarpere; det sker da samtidig med, at venstre Haand begynder Trækket gennem Vandet.

Men den almindelige Benbevægelse i Haand over Haandsvømning er den, der foregaar med de aldeles strakte Ben, som svinger op og ned i Hoften. Det højre Ben løftes her langsomt op mod Overfladen, og samtidig sænkes det venstre i Retning mod Bunden (Afstanden mellem de strakte Fødder maa ikke blive for stor, c. $\frac{3}{4}$ Alen for en voksen Mand). Fra denne Stilling klappes de kraftigt sammen samtidig med, at venstre Haand udfører sit Tag. Højre Haands Træk sker altsaa under Benenes langsomme Adskillelse. (Fig. 13).

*

Af Benbevægelser til Trudgeontaget findes desuden adskillige Kombinationer. Saaledes bruger mange Svømmere *et Spark* — særlig det ovenfor beskrevne med strakte Ben — *til hvert af Armtagene* (Benene maa da — i de sidst forklarede Bevægelser — skifte Stilling, altsaa naar højre Haand udfører sit Tag, er venstre Ben oppe og højre nede). Andre igen bruger et »Dobbeltpark«, idet de ved Sammenklapningen lader Benene fare et Stykke forbi hinanden, og saa først samler dem o. s. v.

*

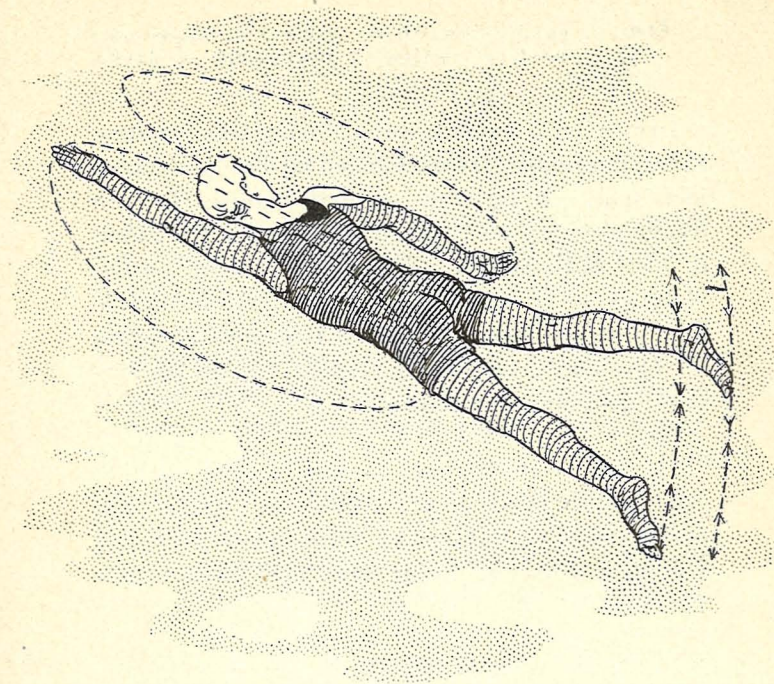


Fig. 13. Haand over Haand-Svømning (Trudgeontaget).

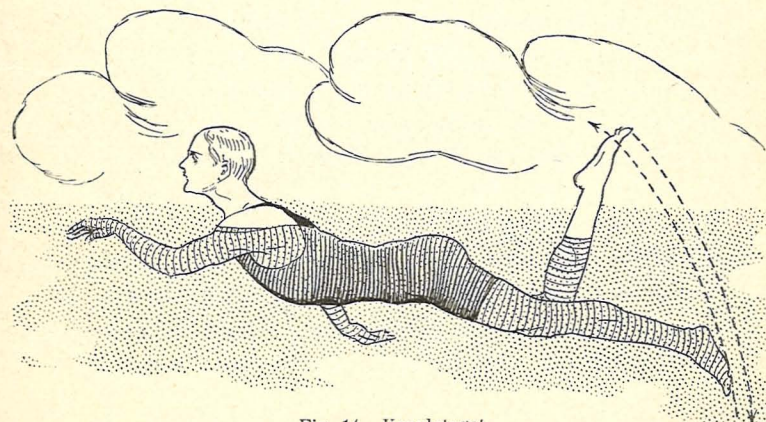


Fig. 14. Kravletaget.

Anm. Jo mindre man »ruller« under Svømningen desto bedre, baade af Hensyn til Hurtigheden og Aandedrættet.

*

Der er en ganske naturlig Forbindelse mellem Sidesvømningen (Overarmtaget) og Trudgeontaget, idet man vil iagttage, at dette sidste Tag er fremstaaet ved en Rulning af Legemet fra Siden til den flade Stilling paa Brystet; Takten og Bevægelserne er nærmest som Sidesvømningens, kun at den underste Arm ved Legemets Drejning nu ogsaa kan føres frem gennem Luften og dermed formindske Modstanden.

*

»Haand over Haand« bruges næsten al Tid ved »water polo«, baade fordi man hurtig kan komme hen til Bolden, og fordi denne Svømmeart tillader en at holde Øje med denne hele Tiden.

Kravlesvømning.

En Mand — Richmond Cavill, — der for nogle Aar siden kom fra Australien til England, — har indført et ganske nyt Svømmetag — »crawling«, — og efter de Udtalelser, der er fremkomne, maa man formode, at dette Tag vil give Anledning til en hel Revolution paa Hurtigsvømningens Omraade. Cavill svømmede 1902 — 18 Aar gammel — 100 Yard i $58\frac{3}{5}$ Sekund (i et 44 Yard langt Bassin, altsaa med 2 Vendinger), Denne Hurtighed, der senere af andre — ved Benyttelsen af samme Tag — yderligere er forøget, vakte megen Forbavselse, da man ikke havde tænkt sig den mulig, og alle ældre Svømmere er tilbøjelige til at tro, at denne Stil vil blive en værdifuld Forbedring.

*

Legemet ligger under Svømningen meget højt i Vandet, og man mener, at Legemets Modstand mod Fremadfarten her er forringet til det mindst mulige, idet saavel Arme som Ben under Bevægelserne mod Stillingen til det nye Tag føres op af Vandet.

Kravletaget afviger fuldstændig fra ethvert andet Svømmetag. Legemet skal ligge fladt udstrakt paa Brystet, og Laarene, der holdes helt sammensluttede, maa stadig være lige i Forlængelse af Legemet (altsaa: man maa undgaa enhver

Hoftebøjning). Arbejdet for Benenes Vedkommende indskrænkes derved til Underbenene, der afvekslende og uafbrudt bevæger sig op og ned, idet Knæleddet bøjes og strækkes. Fødderne — med strakte Vriste — føres under Bøjningen op over Vandet saa højt, at nederste Tredjedel af Underbenet og hele Foden er over Vandet. Herfra strækkes Benet fuldstændigt ud ved et hastigt, kort og kraftigt Kast eller Spark bagud og nedad med den stadig strakte Vrist. Den Pludselighed, hvormed Foden fanger Vandet i Overfladen, virker stærkt fremadbevægende. Man tør ogsaa gaa ud fra, at det andet Ben under Bevægelsen opad bidrager til at fremskynde Farten, idet Fodsaalens Stilling skyder Vandet bagud. — Benstillingen er som Helhed naturlig og behagelig.

Armene, der ligeledes arbejder skiftevis, begynder Taget i Vandet lige foran Hovedet og er her bøjet svagt ved Albuen. De trækkes med Fart og Kraft tilbage langs Siden af Legemet, til de kommer op af Vandet fuldstændigt strakte ved Høften; derefter føres de langs Overfladen og lidt over denne frem til det nye Tag, under hvilken Bevægelse de ikke maa svinges ud til Siden, men skal blive ved Kroppen.

Højre Arm og venstre Fod følges ad i Træk og Kast og omvendt. (Fig. 14).

*

Under Indøvelsen af Kravlesvømning maa enhver Svømmer selv prøve sig frem for at finde det for ham rette Tidspunkt for Ind- og Udaanding. Sædvanligvis vil det passe at trække Vejret, hver Gang venstre Arm føres over Vandet

fremad, og at udaande, medens samme Arm udfører sit Træk i Vandet. Men da Svømningen ofte senere udføres med *Ansigtet nede i Vandet*, hvor det forbliver under flere Tag, kan der ikke gives bestemte Regler herfor.

Anm. Det letter Svømningen, naar Hovedet lægges ned i Vandet, fordi Legemet derved flyder højere i Overfladen, men man maa gaa meget varsomt til Værks, hvis man vil indøve dette og i hvert Fald først sørge for at have fundet og faaet et regelmæssigt Aandedræt under »Kravling« med Hovedet over Vandet.

Som om »Trudgeontaget« har man ogsaa om Kravletaget udtalt, at det — paa Grund af Vanskelighederne ved den regelrette Vejtrækning — kun kan benyttes over kortere Distancer. Denne Udtalelse er der ligeledes protesteret imod; alle de Svømmere, der har øvet »Kravling« i nogen Tid, mener, at Metoden ved fornuftig Oparbejden udmærket kan benyttes til Distancesvømning ogsaa. Endvidere siger de, at det faldt dem vanskelligt at gaa fra Trudgeontaget, men at de ikke har fortrudt det.

*

Alle betydelige Svømmere er enige om, at Kastet eller Trykket med de strakte Ben er at foretrække for Brystsvømningssparket og Sakseparket, og fremfører, at Fordelene, der opnaas ved de sidste, ophæves af den Modstand, Vandet udøver paa Benene, naar disse adskilles og bøjes op til det nye Tag.

I Øjeblikket diskuterer man livligt, om det australske eller det amerikanske »Kravle-Benkast« er at foretrække. Australerne bruger det, som her er beskrevet (altsaa modsat Arm og Fod følges ad), hvorimod Amerikanerne benytter Fød-

derne aldeles uafhængig af Armenes Takt (Benene arbejder hurtigere end Armene), og de mener selv, at det er bedre. En af deres Svømmere — Daniels — har paa denne Maade svømmet:

100 Yard i $57\frac{3}{5}$ Sekund,

440 — i 5 Min., $50\frac{2}{5}$ Sek. og

1 mile i 26 — $51\frac{4}{5}$ —

*

Ved »Kravling« som ved de to tidligere omtalte Svømmearter maa man selvfølgelig gaa ud fra de normale Grundformer og opøve dem til Fuldkommenhed. Først da bør man forsøge, om en eller anden lille Afvigelse i Armenes eller Benenes Funktioner kan tjene til at lette Svømningen eller Aandedrættet eller maaske ligger bedre for én. En fuldstændig slavisk Følgen af en bestemt Stilart kan ikke anbefales for alle; dertil er der for mange forskellige Momenter, der gør sig gældende hos de forskellige Mennesker.

Undervandssvømning

er en nyttig Øvelse, naar man ser hen til dens store Betydning under Redningsforsøg, idet man derved vil være i Stand til at lede efter og maaske finde et forulykket Menneske, der er gaaet ned under Vandoverfladen. Men — lige saa nødvendig det er for en god Svømmer at kunne bevæge sig (et Stykke) behersket og roligt under Vandet, ligesaa forkastelig er en Forcering af denne Svømning, og Konkurrencer burde aldrig udskrives heri, fordi det er konstateret, at Svømmere ved saadanne Lejligheder er blevet ved, selv efter at den advarende Smerte, der indfinder sig i Nakken (begyndende Bevidstløshed), har meldt sig. At dette ikke alene er skadeligt, men ogsaa kan medføre alvorlige Lungesygdomme, kan enhver sige sig selv, og der er endog indtruffet Tilfælde, hvor Svømmerne er druknet.

Det er højst forskelligt, hvad de forskellige Mennesker kan taale i Retning af at holde Vejret længe, men selv om man gennem en meget langsom og fornuftig Træning er naaet forholdsvis vidt, naar Legemet er i Ro, vil man, naar det er i Bevægelse, langt fra kunne præstere det samme; man vil udmattes meget hurtigere. Perledykkere har — ifølge Iagttagelser — opholdt sig nede i Vandet til henimod 2 Minutter, men var da og-

saa derefter aldeles udmattet, og Blodet stod dem
ud af Næseborene.

I Almindelighed kan et Menneske træne sig
til at holde Vejret i 1 à $1\frac{1}{4}$ Minut, naar Legemet
er roligt.

Skal Undervandssvømning absolut lægges til
Grund for Konkurrencer, maa den langt hellere
øves paa den Maade, at den svømmende skal
opsamle paa Bunden et bestemt Antal Genstande
i kortest mulig Tid. Og man kan herved meget
godt omtrentligt bestemme Opholdet for Svøm-
merne under Vandet — $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ Minut, — og for
yderligere at sikre dem bør de have en Line om
Livet.

*

Man benytter gjerne Brystsvømning, naar man
svømmer under Vandet — maaske med noget
længere Armtag end ellers, — men man kan og-
saa bruge Sidesvømning. Hagen holder man mod
Brystet, og Lungerne maa, naar man begynder,
arbejde regelmæssigt. I sidste Øjeblik udaander
man stærkt og trækker derefter Vejret meget
dybt. Det er rigtigst at svømme saa nær Over-
fladen som muligt, da Trykket der er mindre.
Straks, naar mindste Symptom paa Utilpashed
indfinder sig — ved stærk Banken i Tindingerne,
— maa man gaa op, hvilket sker ved at lægge
Nakken tilbage.

Øjnene holdes altid aabne. Det kan ofte volde
nogen Vanskelighed at lære at svømme lige; for
at øve dette kan man lægge en Snor eller et
Bændel paa Bunden at svømme efter.

Dykning.

Herved forstaas Svømning mod Bunden for at
hente en eller anden Genstand op derfra.

Det er en Øvelse, som Drengene med Forkærlig-
hed lægger sig efter; den er morsom og interessant,
og — naar den udføres paa lavt Vand — ufarlig.

I Begyndelsen fordres der en Del Mod og Selv-
tillid, men det er ingen absolut Fordring, at man
skal være en særlig god Svømmer for at kunne
dykke godt.

Dykningen kan udføres i Forbindelse med et
Udspring paa Hovedet. Legemet kommer derved
hurtigt mod Bunden, og man behøver da ikke
at have nogen Ængstelse for ikke at kunne holde
Vejret, hvad Begyndere altid har. Men man læ-
rer at faa et større Herredømme over sit Legeme
ved at øve sig i Dykning fra en Stilling i Vandet,
f. Eks. under Vandtrædning. Kroppen maa nemlig
vendes helt om, inden Svømningen mod Bunden
begynder. Vejret trækkes dybt, og man bøjer sig
raskt forover, putter Hoved og Overkrop ned i
Vandet, drejer Legemet ved Hjælp af Hænderne
og svinger Benene tilvejs. Derpaa svømmer man
med almindelig Brystsvømning nedad. I klart
Saltvand kan man som oftest endog paa lang
Afstand tydelig skelne selv smaa Genstande, der
henligger paa Bunden.

Saasnart man har faaet fat i det, man skulde hente, vender man Legemet, sætter Fødderne mod Bunden og giver et hurtigt Tryk fra denne; man er da hurtigt i Overfladen igen.

Dersom man nødsages tll at bevæge sig langs Bunden, maa man blot huske at holde Hagen mod Brystet, og Benene kan i dette Tilfælde med Fordel bevæges i skiftevis Spark i Stedet for de sædvanlige. Ved Konkurrencer i Opsamling af et større Antal Genstande fra Bunden (altsaa, hvor Hænderne ikke kan deltage i Svømningen) bevæger man sig hurtigst og kan sno sig bedre med det skiftevis Benspark.

Anm. Børn kan indøves i Dykning ved, at de fatter om Svømmestangen, som man støtter mod Bunden, og saa ved Hjælp af Hænderne, der skiftes under hinanden, arbejder sig ned ad denne.

Foregaar Dykning paa dybere Vand — over 5 Alens Dybde — vil Svømmerne ikke kunne undgaa at mærke Vandets Tryk, og særligt ubehageligt mærker man det, naar Vandet er trængt ind i Ørehulhederne og trykker paa Trommehinden. Der gives Eksempler paa, at Døvhed er indtraadt efter Dykning paa dybt Vand. Derfor bør man ved saadan Lejlighed altid tilstoppe Ørene med Bomuld (eller bruge Patentøreklapper). Efter Dykning kan det ogsaa hænde, at Vandet trænger ind i Næsen, og man kan flere Timer efter — ja ofte et helt Døgn — pludselig se Vandet staa i en strid Strøm ud ad Næseborene. Dette maa man dog ikke ængstes for, da det er fuldstændig ufarligt.

Jo dybere man kommer ned, desto vanskeligere er det at holde Vejret. Bloder stiger saa stærkt

til Hovedet, at det virker, som om Huden skulde springe. (Folk, der arbejder ved Dykning, kan faa en Sygdom, som benævnes Dykker-Lamhed).

Det kan sikkert interessere at vide, at en enkelt Dykker er svømmet ned til en Dybde af $15\frac{1}{2}$ Favn.

Udspring.

Noget af det smukkeste, man kan ønske sig at se paa Idrættens Omraade, er et vel udført, flot og behersket Udspring i Vandet. Her kommer det menneskelige Legemes Skønhed til sin Ret, og Øvelsen i sig selv er af fortrinlig gymnastisk Værdi og særlig egnet til at bibringe sine Udøvere saadanne Egenskaber som Mod og Viljekraft. Dertil er det en sundere og naturligere Maade at komme i Vandet paa end ved at krybe ned ad en Trappe.

Der er et Utal af forskelligartede Udspring (ca. 200), men for dem alle gælder som Hovedregel, at Legemet — hvor ikke Øvelsen et Øjeblik fordrer en Sammenbøjning — føres saa strakt og slankt som muligt, med Arme, Ben, Fingre og Vriste fuldstændig strakte. I Opsvinget skal man, overalt hvor det lader sig gøre, tvinge sit Legeme stærkt opad og fremad, saa at det faar den »flyvende« eller »svævende« Fart gennem Luften, der virker saa tiltalende for Øjet.

Vær altid forsigtig ved Udspring paa Hovedet, naar Vandet er lavt!

Adskillige Mennesker har slaaet sig ihjel ved Udspring paa lavt Vand, idet de, i Stedet for at gaa stærkt skraat fremad i Springet, er gaaet lodret ned og har slaaet Hovedet mod Bunden (knækket Halsen). Som Regel kan man uden Fare

fra en lav Bro — c. $1\frac{1}{2}$ Alen over Vandet — godt springe paa Hovedet, naar Vanddybden er omtrent $2\frac{1}{2}$ Alen, blot skal Springet udføres fladt. Ellers retter den Dybde, man ønsker ved Udspring, sig selvfølgelig efter Springstedets Højde over Vandfladen. Er dette c. 3 Alen over, maa der, for at alle Spring kan udføres (altsaa ogsaa saadanne, hvor man kommer helt lodret i Vandet) helst være $4\frac{1}{2}$ Alen Vand; ved større Springhøjder indtil 6 à 9 Alen. Nedfarten gennem Vandet kan hæmmes betydeligt, naar man straks efter at have naaet dette spreder Arme og Ben til Siden.

*

Ved det almindelige *Udspring paa Fødderne* sætter man af med én Fod — som ved Længdespring, — og naar Kroppen er kommet ud over Vandet, samles og strækkes Benene, og Armene trykkes ind til Siden. De første Gange, et Barn springer ud, lader man det fatte med begge Hænder i Svømmestangens Bøjle. Dersom Fødderne naar Bunden, giver man let efter ved en Bøjning i Knæene — som herunder skal holdes samlede — og man maa ikke møde Bunden med stive Ben.

Springer man fra større Højder paa Benene — hvilket dog ikke skal særlig anbefales — vil det være rigtigt at hæve Armene op over Hovedet, da man derved kan dirigere Legemets Retning under Farten.

*

Skal man lære en Begynder (et Barn) at springe paa Hovedet i Vandet, maa man som altid gaa smaat frem, og ikke, — som man oftest ser —,

lade ham begynde fra en Bro eller et Sted, der ligger over Vandet, thi de første Gange vil Begynderen ufejlbarligt falde paa Brystet, fordi han straks, naar han skal begynde Springet — ved den uvante Stilling i Luften — vil lægge Nakken tilbage og derved tvinge Legemet til ikke at naa udover den vandrette Stilling; han falder fladt paa Maven i Vandet og et saadant »Maveplaster« kan gøre ækelt ondt og ofte i høj Grad vanskeliggøre Tilegnelsen senere, fordi et Barn, der har slaaet sig en Gang, for det meste ved fremtidige Forsøg »ruller sig sammen« for at undgaa Slaget af Vandet.

Man begynder derimod nede paa et Trappetrin saaledes, at Vandet naar Eleven til Knæene, forklarer ham kort, hvorledes han skal bøje sin Overkrop forover, samle Hænderne og saa putte dem og Hovedet — med Hagen trukket fast ind til Brystet — først ned, samtidig med, at han med Fødderne sætter lidt af fra Trappen (Fig. 15), og at han, saasnart Hovedet er kommet under Overfladen, skal bøje Nakken tilbage. Paa denne Maade vil Begynderen hurtig faa Færten af, hvorledes Hovedets og Kroppens Stilling skal være, naar Vandfladen naas.

Derefter tager man saa smaat et Trin højere og højere paa Trappen, til han en skønne Dag kan udføre Springet fra Broen. Han stiller sig helt yderlig paa Kanten af Broen (eller Vippen), hæver Armene op over Hovedet og lader nu Legemet langsomt falde noget forover; Hagen trækkes ind mod Brystet, og han bøjer ganske lidt i Knæene. Afsættet foretages saa ved en hurtig

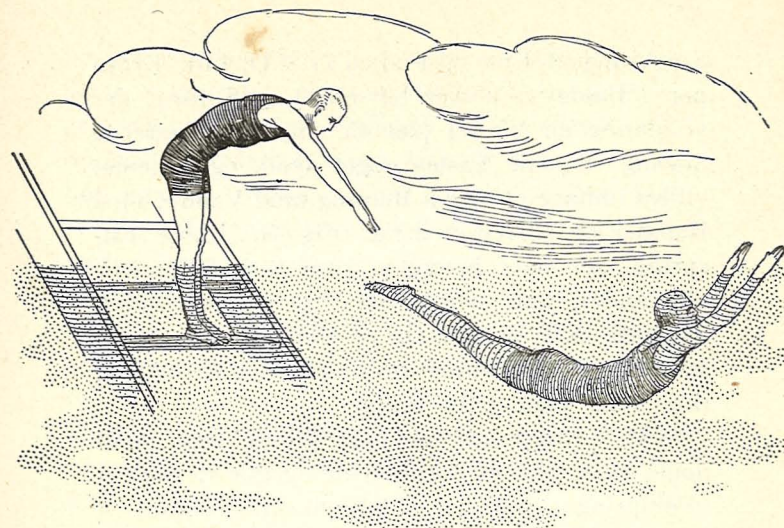


Fig. 15. Udspring paa Hovedet (Indøvning).

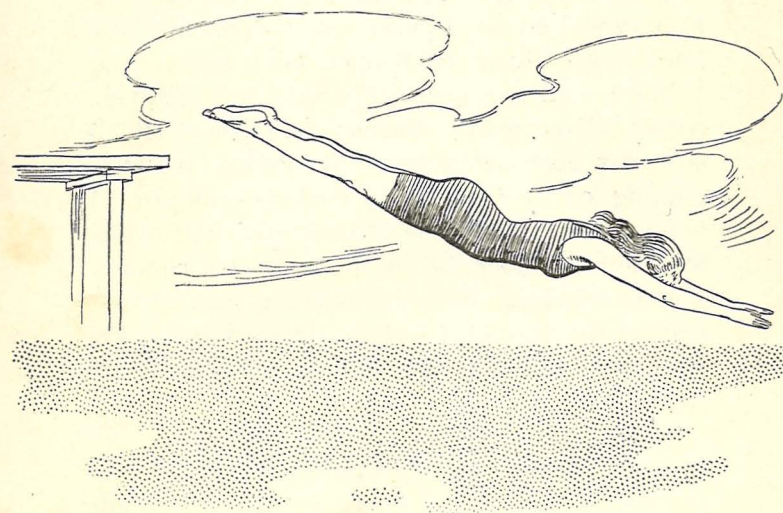


Fig. 16. Udspring paa Hovedet (fra ringe Springhøjde).

Strækning af Knæ og Fodled i det Øjeblik, Krop-
pen i Faldet fremover har naaet en Stilling, der
vil danne en Vinkel paa 45° med den oprejste
Stilling. Benene kastes noget opad, og Legemet
vil nu indtage en skraa Retning mod Vandet med
Hænder og Hoved nederst. (Fig. 16). Dette Ud-
spring, der maa betragtes som Grundlaget for
alle andre, kan senere øves fra større Højder,
hvorved man da gør sig al Umage for ved Af-
sættet først at komme godt opad og fremad og
ikke søge Vandet for tidligt.

Skal Springet udføres med Tilløb, tager man
nogle lette, kvikke Løbeskridt og gør til Slut et
»Forspring«, ved fra sidste Skridt at gøre et
kort fladt Spring hen paa begge samlede Fødder
paa Vippens eller Broens Yderkant. Derfra gives
et kraftigt Afstød opad, og nu »svæver« man
som en Fugl gennem Luften, til Vandet naas.
I Begyndelsen af Flugten skal Nakken være
bøjet noget tilbage og Ryggen lidt svajet.

Indtil man har lært at beregne sit Tilløb og
Afstød bliver man i Begyndelsen ofte nødt til
— under Farten i Luften — at foretage en Hofte-
bøjning og et Opadsving med Benene for at
komme ned i den rette Stilling (der selvfølgelig
fra større Højder bliver omtrent lodret mod
Vandoverfladen), men det mærker man straks,
man er kommet op i Luften, ligesom man altid
lige efter Afstødet kan føle, om Springet vil
lykkes godt eller ej.

*

En Beskrivelse og Forklaring af alle de for-
skellige Udspring, der eksisterer, vilde vistnok

her være uden større Betydning, fordi de aller-
fleste samler sig indenfor bestemte Grupper og
er forholdsvis lette at tilegne sig, naar man har
opnaaet Færdighed i en Grundøvelse indenfor
den enkelte Gruppe, og jeg vil derfor kun tage
en Del af de vigtigste og mest benyttede Ud-
spring frem og beskrive dem, idet jeg dog maa
overlade den enkelte Svømmer selv at afpasse
og tillempe de eventuelle Afvigelser i Stillingerne,
som Hensynet til meget store Springhøjder maa
fordre. I vore Udspringstabeller er fastsat 2
Højder — 1 og 3 Meter —, men andre Steder,
navnlig i Sverrig, øves og dyrkes Udspring fra
langt betydeligere Højder — 20, 40, ja indtil
60 Fod.

Det var glædeligt, om vore unge Svømmere
med Iver vilde lægge sig efter denne smukke
Idræt, som hidtil har været saa stedmoderlig
behandlet.

*

Udspring paa Fødderne kan udføres i For-
bindelse med Drejninger af Legemet om dets
Længdeakse samt forenes med Bevægelser med
Arme og Ben, f. Eks.: Svingning af Armene op
i lodret Stilling, Stød fremad eller til Siden af
dem; Løftning af de samlede Knæ mod Brystet
og en derpaa følgende hurtig Strækning af
Benene, inden Vandet naas; Spredning og Sam-
ling af de strakte Ben o. s. v.

Springene kan — foruden fra den beskrevne
Stilling med Fremadfront — ogsaa begynde fra
en Stilling med Ryggen mod Vandet eller Siden
til det.

Matrosspring er et Spring paa Fødderne eller rettere paa Sædet, idet man efter Afstødet (med en Fod) fatter med Hænderne om Knæene, der bøjes op mod Brystet. Legemet kommer altsaa i Vandet sammenbøjet.

*

Nedfald paa Hovedet kan ske fra staaende og siddende Stilling — forlæns og baglæns. — Fordrer mindst 3 Meters Faldhøjde.

Staaende forlæns. Man stiller sig i Retstilling paa Broens eller Vippens Yderkant — saaledes, at Føddernes halve Del rager ud over den — og løfter Armene op over Hovedet eller fatter med Hænderne ved Hoftene. Derpaa lader man Legemet falde forover, — uden at Stillingen forandres, — og det vil da svinge gennem Luften fra vandret til lodret Stilling, i hvilken sidste det vil naa Vandet, hvis Faldet sker fra en større Højde; fra ringere Højder kommer Kroppen i Vandet indtagende en skraa Stilling fremefter.

Staaende baglæns. Foretages paa tilsvarende Maade. Ryggen er vendt mod Vandet og Fødderne hvilende med Fodbalderne paa Vippen (Hælene udover denne). Arme over Hovedet, langs Siden eller Hænderne ved Hoftene. Hovedet lidt knejsende, idet Legemet begynder at falde bagover.

Siddende Nedfald. Man sætter sig paa Vippens Yderkant med korslagte Ben og omfatter hver Fod med modsat Haand. Saa lader man sig falde forover, strækker Legemet, — saasnart man mærker, man er i Luften, — og fører Armene frem foran Hovedet saaledes, at Kroppen kommer

i Vandet i samme Stilling som ved de øvrige Spring paa Hovedet.

*

Det svenske „**Svanhop**“ er et sjældent smukt og yndefuldt Spring, der i sit Hjemland bliver overordentlig elegant udført selv fra store Højder (indtil 60 Fod).

Et hurtigt og kraftigt Tilløb tages, og ved Afstødet — med begge Fødder — springes fremad og opad saa højt som vel muligt. Benene holdes helt strakte og samlede, Ryggen svajes, og Hovedet bøjes godt tilbage. Armene føres ud til Siden i Højde med Skuldrene og i Forlængelse af hinanden og holdes her, til de er c. 3 Alen fra Vandoverfladen, hvor de saa svinges frem foran Hovedet for at skære Vandet. (Fig. 17).

*

Svaleflugt ligner i Udførelse og Form »Svanhoppet«; kun bevæges de strakte Arme under Flugten i Luften. Fra Stillingen udstrakte til Siden svinges de skraat tilbage og nedad, til Hænderne er i Nærheden af Hoftene, saa frem igen, og denne Bevægelse fortsættes til nogle Alen over Vandet, hvor Armene føres foran Hovedet.

*

Kejserspring udføres fuldstændig som »Svanhoppet«, kun føres Armene ind foran Brystet og lægges overkors, saa snart Afstødet har fundet Sted. (Se Fig. paa Omslaget).

*

Længdeudspring er én mange Steder yndet Konkurrenceøvelse, hvor det kommer an paa

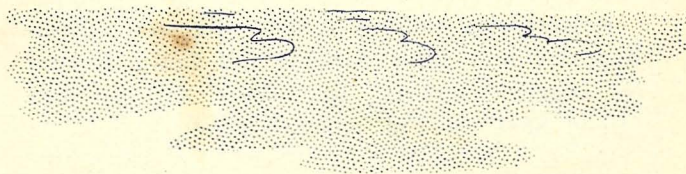
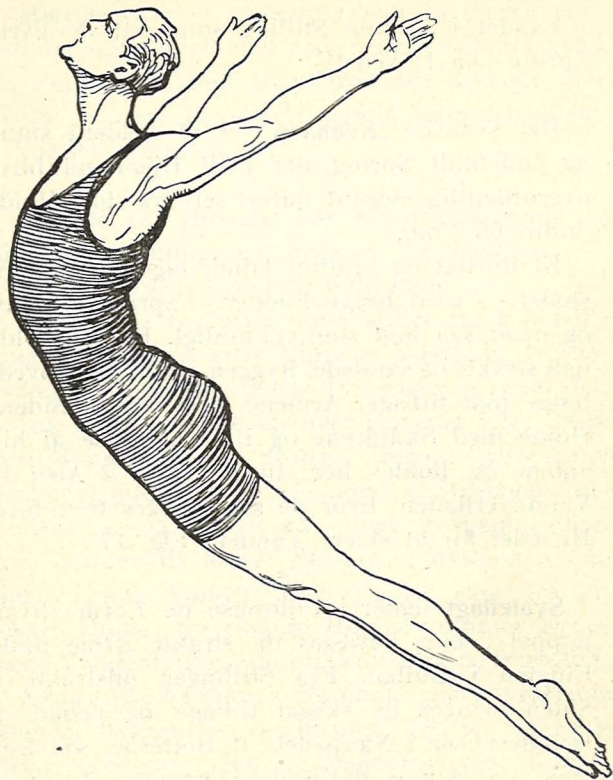


Fig. 17. »Svanhop«.

at naa saa langt frem i Vandet som muligt, efter at man har foretaget Afstødet, der maa være særligt kraftigt. Springet udføres fra et meget lavt Springstade og som et almindeligt — men meget fladt — Udspring paa Hovedet. Den springende skærer gennem Vandet lige i Overfladen og bibeholder Legemet i fuldt udstrakt Stilling — uden at røre sig, — saa længe han føler, at det endnu er i Besiddelse af Fart fremad. Stillingen i Vandet er som Flydestilling paa Brystet (Fig. 6 b) med Fingerspidserne strakte op over Vandet, og man maa sørge for, at saavel Arme som Ben ligger lige højt, da man ellers ruller rundt paa Ryggen.

Springet maales fra Afsatsstedets Yderkant vinkelret til det Punkt, Legemet (Fingerspidserne) er naaet, naar Hovedet løftes op af Vandet, eller dertil, hvor den springende er kommet, naar Tiden, der er fastsat for Springets Varighed, og som aldrig maa overskride 60 Sekunder, er udløbet.

Inden Springet udføres, maa Aandedrættet være regelmæssigt, og en særlig dyb Vejrtrækning gøres umiddelbart forinden.

*

Overslag. Begge Hænder lægges paa Kanten af Vippen; med den ene Fod gives saa et Afstød fra denne, begge Benene svinges derved tilvejs og samles over Hovedet, derfra gaar de gennem Stillingen »staa paa Hænder« videre bagover, til Kroppen nærmer sig den vandrette Linie, saa slipper Hænderne Vippen ved et kort

Tryk fremad, og Legemet vil da naa Vandet i lodret Stilling med Fødderne først.

*

Kraftspring foretages paa lignende Maade som »Overslag«, men man bruger forinden Afstødet — ogsaa her med en Fod — et kort Tilløb, hvorved Svinget af Benene bliver hurtigere og slankere. Naar Fødderne er passeret noget forbi den lodrette Linie over Hovedet, gives Legemet — ved en fuldstændig og kraftig Udstrækning af Armene — et Tryk opad, hvorved det kommer til at beskrive en større og flottere Bue end ved »Overslaget«.

*

Araberspring. Enhver kender Øvelsen: »at vende Mølle«! Araberspringet er som en »Mølle«, udført med Tilløb; kun holdes Benene samlede fra det Øjeblik, de naa hinanden efter Afstødet, der ogsaa finder Sted med én Fod, til Nedfaldet i Vandet. Hænderne lægges, saa den ene kommer frem foran den anden, f. Eks. ved Araberspring til højre: Afstød med højre Fod; højre Haand lægges ned paa Vippebrættet en god Alen fra dettes Yderkant og den venstre helt fremme ved denne. Benene svinges op i lodret Stilling over Hovedet (saa Brystet viser til venstre set fra Tilløbspladsen) og videre fremefter. Idet Kroppen falder fremad, slipper først højre, saa venstre Haand Vippen og føres til Legemet, der kommer i Vandet med Benene først og drejet — ved et lille Tryk med Hænderne — saaledes, at man har Front mod Stedet, hvorfra man kom. (Fig. 18).

*

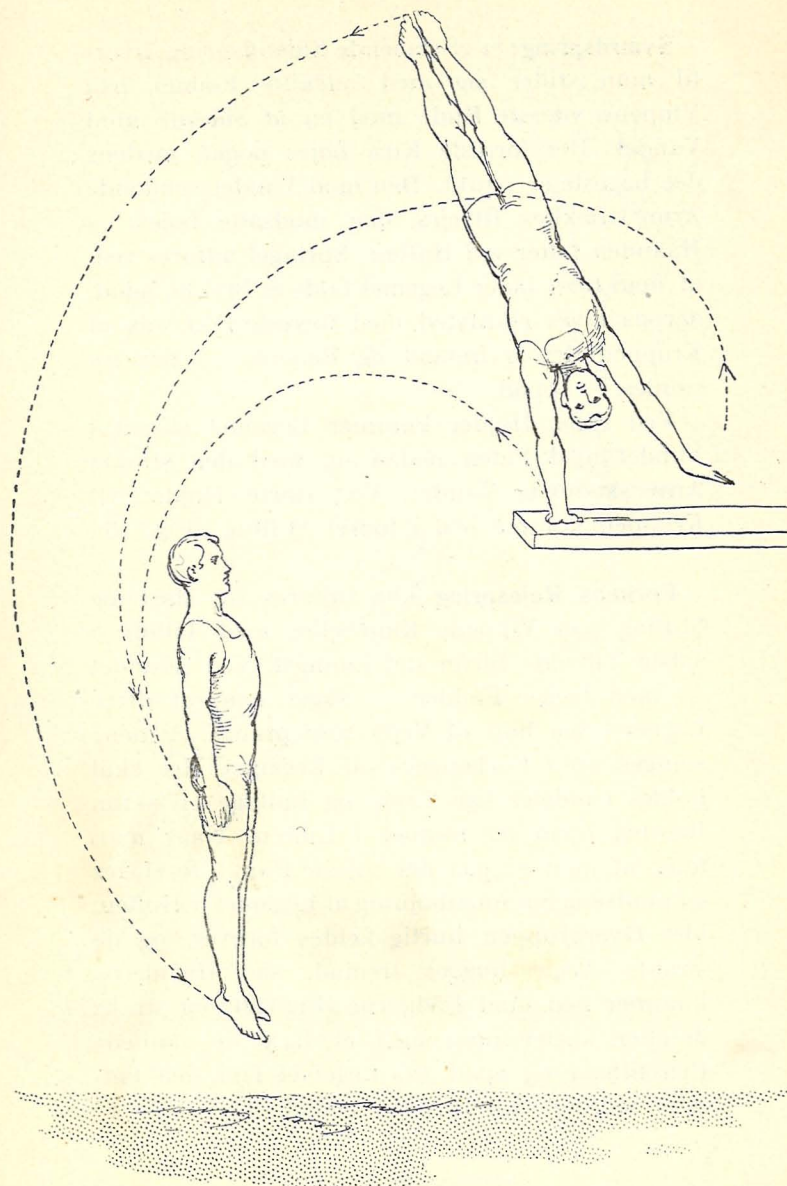


Fig. 18. Araberspring.

Sværdspring: er et staaende Sideudspring, hvortil man stiller sig med adskilte Fødder paa Vippens yderste Ende med en af Siderne mod Vandet. Det forreste Knæ bøjes noget, medens det bageste er strakt. Den mod Vandet vendende Arm strækkes tilvejs, den modsatte bøjes, og Haanden fatter ved Hoften. Springet udføres ved, at man først lader Legemet falde et Stykke udad, derpaa gives et Afstød med forreste Fod, saa at Kroppen drives fremad og Benene, — der nu samles, — opad.

Ved smaa Højder kommer Legemet skraat i Vandet med Siden nedad og med den strakte Arm skærende Vandet. Ved større Højder vil Kroppen komme ned i lodret Stilling. (Fig. 19).

*

Forlæns Rejespring kan udføres fra staaende Stilling paa Vippens Kant eller med Tilløb; i sidste Tilfælde bliver det kønnest. Ved Afstødet — med begge Fødder — søger man at drive Legemet saa højt til Vejrs som muligt; Armene svinges op i Forlængelse af Legemet, der skal holdes i aldeles lige Linie og indtage en skraa Retning opad og fremad i Luften. Naar man føler, at man er paa det højeste Punkt, foretages en pludselig Sammenbøjning af Legemet i Hoften, idet Overkroppen hurtig fældes forover, og de strakte Arme hugges fremad, saa Hænderne kommer ned mod Fødderne (Fig. 20), og straks derefter kaster man med et Ryk de samlede Ben tilbage og opad, saa Legemet faar den lodrette Stilling med Hovedet nedad.

*

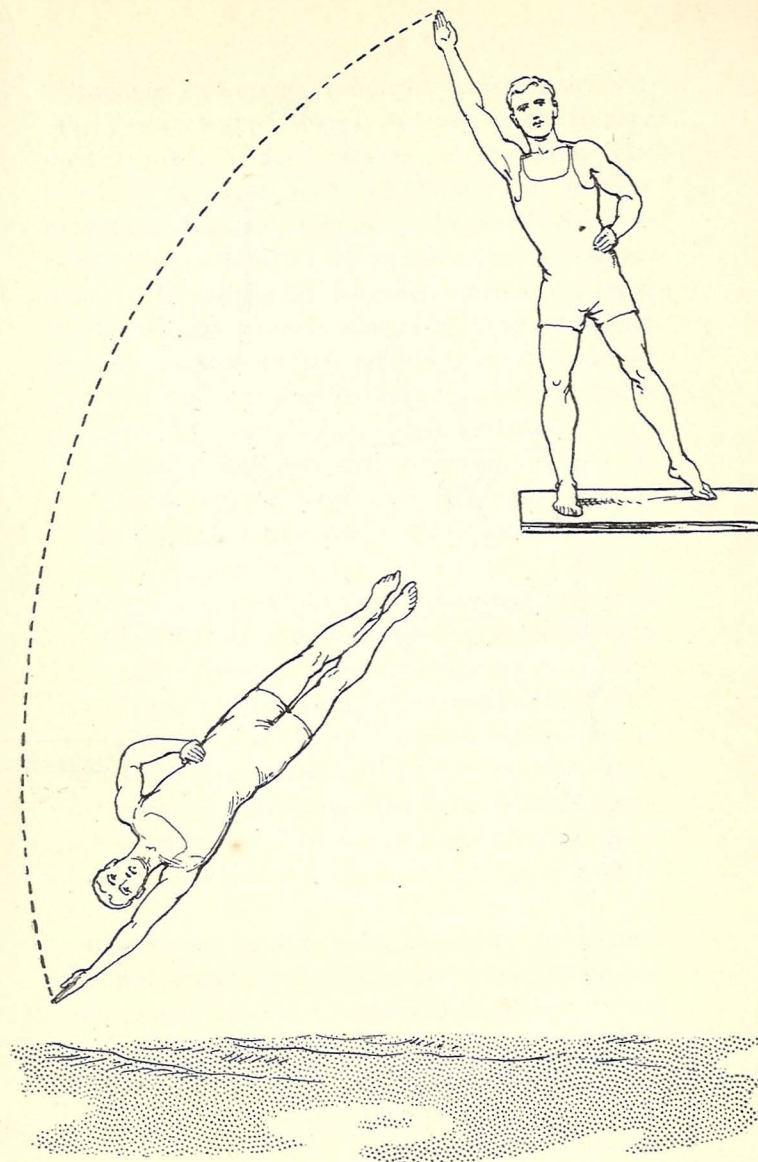


Fig. 19. Sværdspring.

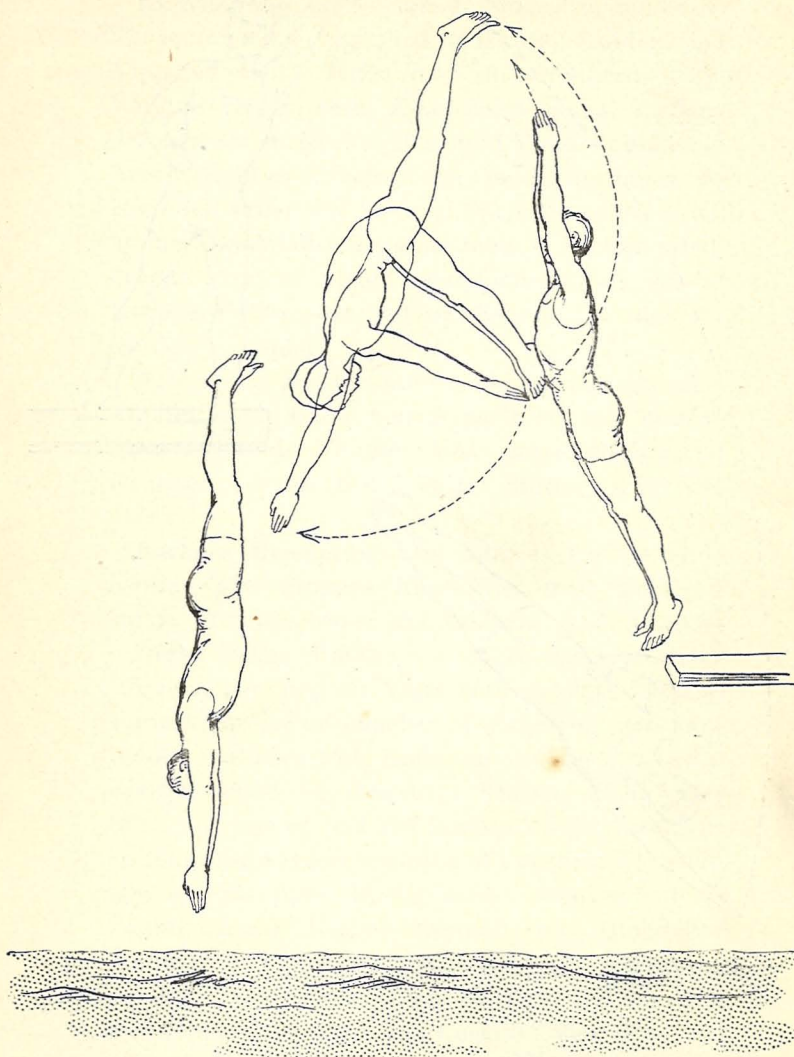


Fig. 20. Forlæns Rejespring.

Baglæns Rejespring foretages fra staaende Stilling paa yderste Kant af Vippen med Ryggen mod Vandet, Armene strakte vandret frem. Idet man hurtig bøjer Knæ og Fodled og derefter kraftigt udstrækker dem, hæves Legemet i Springet skraat tilbage og opad, hvorunder Armene svinges op i Forlængelsen af Kroppen. Paa det højeste Punkt svinges Armene rask ned mod Fødderne, Legemet bøjes i Hoftene og rettes derefter ud som omtalt for det forlæns Rejespring. Nedefaldet sker altsaa med Ryggen mod Opspringstedet.

: Man maa passe paa at komme bort fra Vippen, saa at man er sikker paa ikke at støde mod denne under Nedspringet :

*

Borespring er »Rejespring«, hvortil kommer en hel eller halv Omdrejning om Legemets Længdeakse enten forinden Sammenklapningen af Legemet (altsaa i Opspringet) eller umiddelbart efter, at det er rettet ud efter den sammenbøjede Stilling. Drejningen skal ske ved et kraftigt Sving med Armene. Springene, der kan udføres baade fra forlæns (med Tilløb) og baglæns Stilling, er meget vanskelige.

*

Skruer er Spring paa Hovedet, hvorunder Legemet drejes en halv, en hel eller halvanden Omdrejning om sin Længdeakse, inden det naaer Vandet. Skruerne kan udføres fra staaende Stilling paa Yderkanten af Opspringstedet med Fremadfront, med Bagudfront eller med Siden til Vandet. Endvidere med Tilløb, hvorved Afstødet kan tages med én Fod eller begge Fødder.

Drejningen gives ved Hjælp af Armene, der ved kraftige Sving driver Legemet rundt. Naar Drejningen er fuldført, bringes Armene frem foran Hovedet.

Skruen kan ogsaa udføres med Armene langs Siden af Kroppen, men Drejningen maa da fremkomme gennem Afsættet med Fødderne, hvilket ellers betragtes som urigtigt.

*

Baglæns Udspring paa Hovedet. Stillingen er som ved det baglæns Nedfald i Vandet; Armene holdes strakte, og Ryggen svajes noget. Naar Legemet, — der hviler paa Fodbalderne med Hælene udover Vippens Kant, — er faldet skraat bagover, bøjes Knæ og Fodled, og der gives derefter et Aftryk fra Vippen saaledes, at Kroppen kommer til at beskrive en stor, smuk Bue, inden den naar Vandet.

Er Springhøjden ringe, maa Ryggen svajes stærkere og Nakken bøjes tilbage, for at man ikke skal falde fladt paa Ryggen; ligger Springstedet højt over Vandet, holdes Legemet som i Retstillingen, i Almindelighed dog med Armene oppe over Hovedet. (Fig. 21).

*

Udspring fra Balance paa strakte Arme. Har man som Gymnast naaet nogen Færdighed i at »staa paa Hænder«, kan man fra denne Stilling øve et meget smukt Spring. Balancen tages paa Vippens Kant og efter at have bibeholdt den nogle Øjeblikke, tvinger man Fødderne noget bagover (i Overbalance), giver derpaa et stærkt Tryk fremad og opad med Hænderne saaledes,

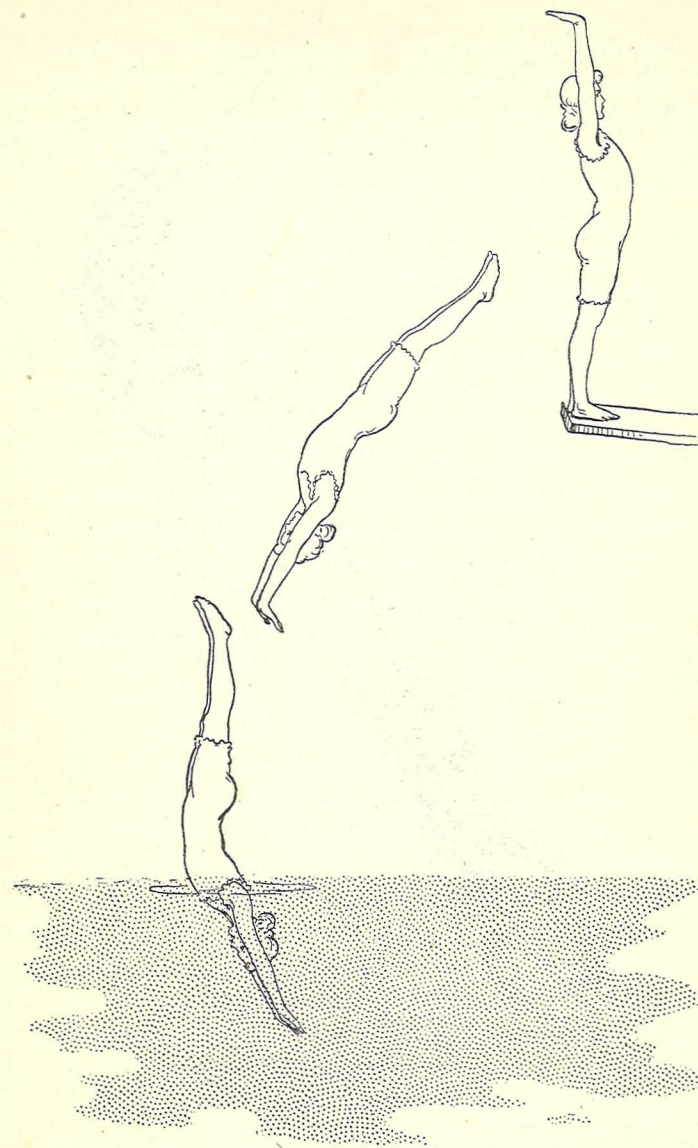


Fig. 21. Baglæns Udspring paa Hovedet.

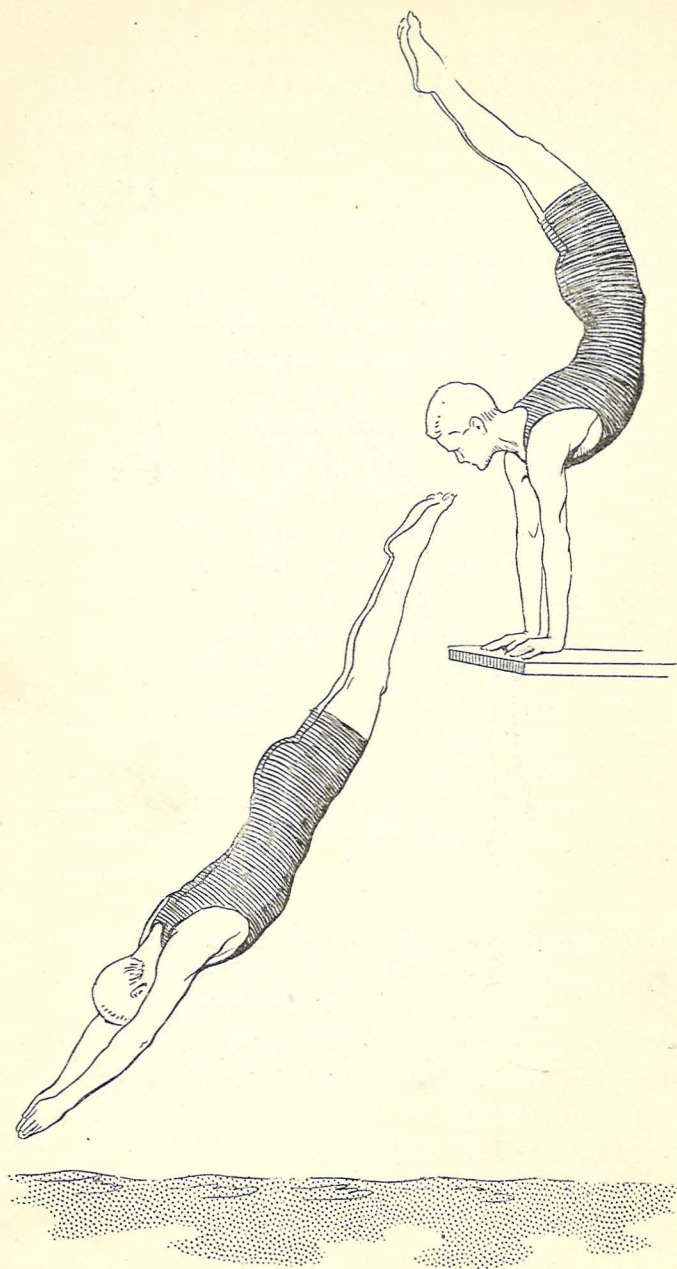


Fig .22. Udspring fra Balance paa strakte Arme.

at Kroppen kan blive fri af Vippen. Straks, naar Hænderne har sluppet deres Tag, strækkes Armene ned foran Hovedet, og Legemet gaar da mod Vandet i hel lodret Stilling. (Fig. 22).

Fra Balancen kan ogsaa gøres et almindeligt Overslag.

Gennem andre Arter af Balancer — paa en bøjet Arm og paa begge bøjede Arme — kan foretages adskillige tiltalende Udspring i Forbindelse med Drejninger af Legemet eller Overslag (Dødningspring).

*

Saltomortaler. Legemet drejes under disse om sin Tværakse, en hel, halvanden eller 2 Omdrejninger, inden det kommer i Vandet. For alle Saltomortalerne gælder det, at Legemet straks efter Drejningerne udstrækkes helt saaledes, at Kroppen ikke naar Vandet i sammenbøjet Stilling.

Enkelte forlæns Saltomortaler,

Med Front fremad. Retstillingen paa Vipens Yderkant indtages, og Armene hæves tilvejs; man giver da et kraftigt Afstød med Fødderne, saa Legemet hæves opad og fremad. Samtidig foregaar Drejningen rundt saaledes, at Overkroppen tvinges fremad og nedad ved Hjælp af et Fremadsving med Armene; Fødderne kommer tilvejs og senere fremad og nedad. Knæene bøjes straks efter Afstødet op mod Brystet og holdes her samlede under Drejningen, hvorefter de strækkes, og Legemet kommer med Fødderne først i Vandet. (Fig 23 a).

Med Front bagud. Man stiller sig med Rygen mod Vandet og begynder Springet paa

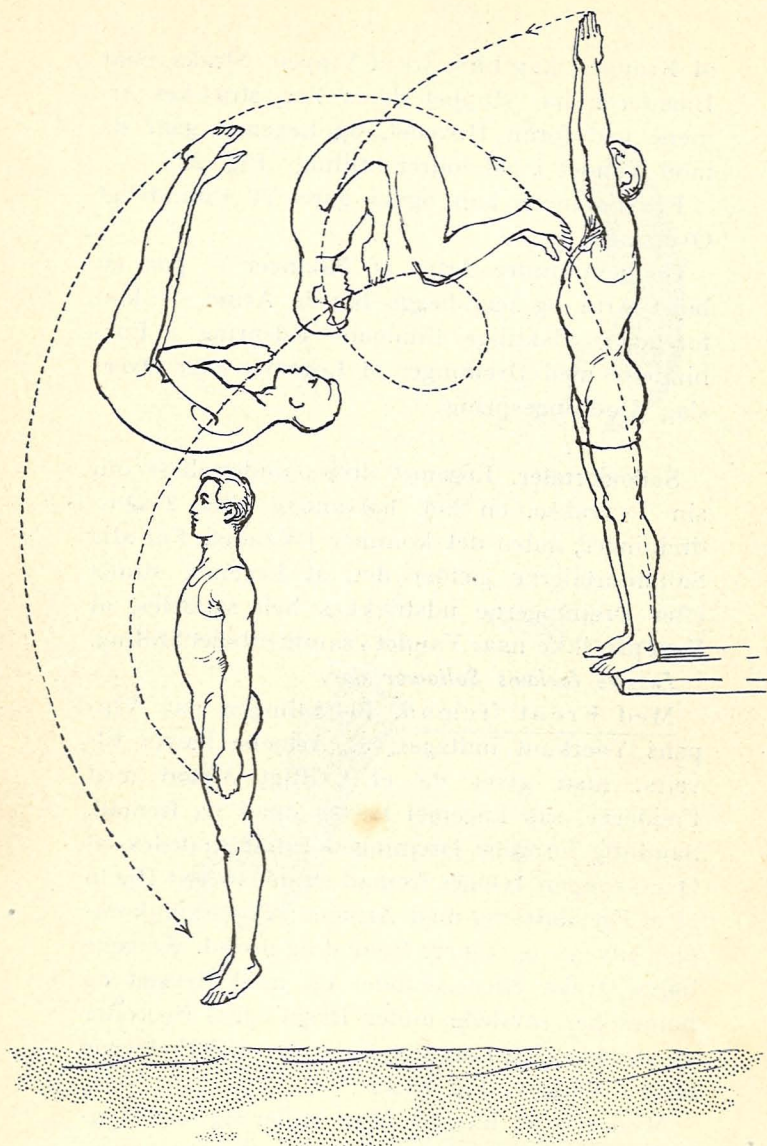


Fig. 23 a. Forlæns Saltomortale (med Front fremad),

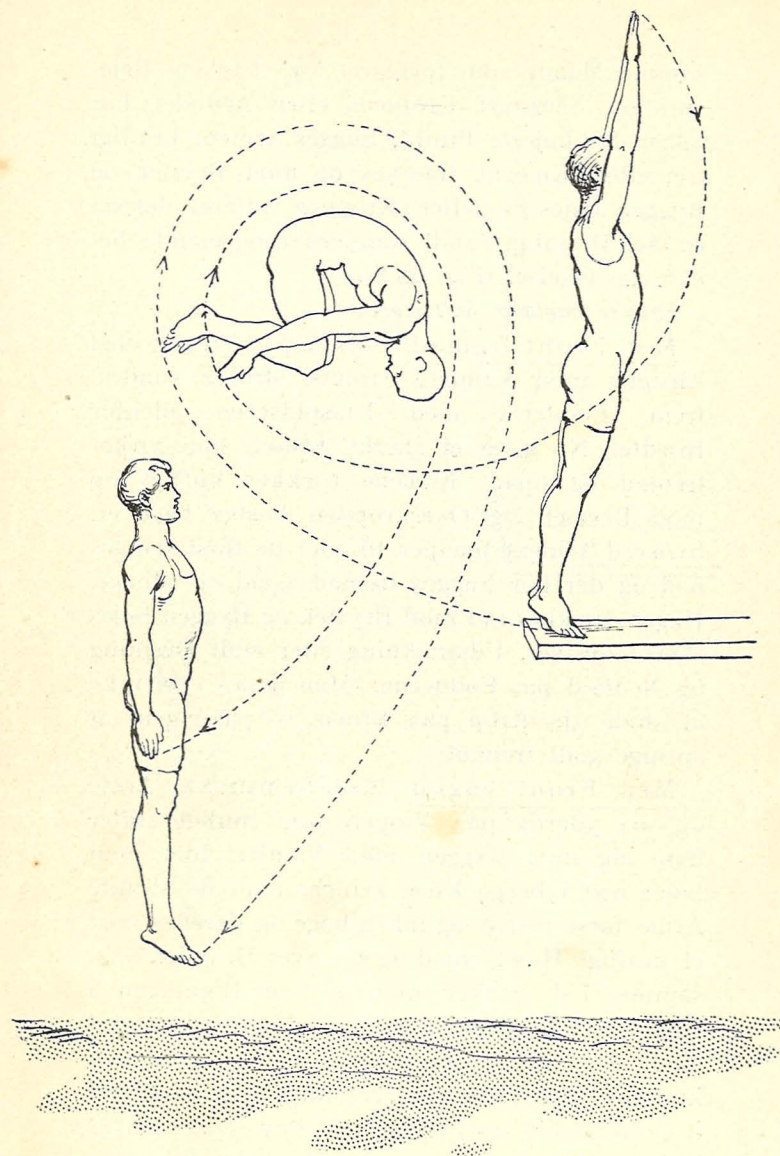


Fig. 23 b. Forlæns Saltomortale (med Front bagud).

samme Maade som forklaret for »baglæns Rejespring«. Saasnart Kroppen efter Afstødet har naaet det højeste Punkt, hugges Armene kraftigt fremefter, Knæene trækkes op mod Brystet, og Ryggen bøjes fremefter. Kroppen udfører derpaa en hel Drejning rundt som ved foregaaende beskrevne Øvelse. (Fig. 23 b).

Enkelte baglæns Saltomortaler.

Med Front fremad. Stilling paa Vippen med Ansigtet mod Vandet, Armene strakte vandret frem; Fødderne med Taaspidserne udenfor Brættet. Nu gives et stærkt Afstød, som virker fremad og opad; Knæene trækkes hurtigt op mod Brystet, og Overkroppen kastes bagover, hvorved Armene hjælper til, idet de først svinges ned og derefter hugges fremad, opad og tilbage. Hagen trækkes ind mod Brystet, og Ryggen bøjes stærkt forover. Udstrækning efter endt Drejning og Nedfald paa Fødderne. (Man maa — for ikke at støde sin Krop paa Broen — passe paa at springe godt fremad).

Med Front bagud. Med fremstrakte Arme og saa yderlig paa Vippen som muligt stiller man sig med Ryggen mod Vandet. Idet man bøjer ned i begge Knæ, svinger man de strakte Arme først nedad og lidt tilbage og derefter med et kraftigt Hug fremad og op over Hovedet. Paa samme Tid sænker man — ved Bøjningen i Knæene — Legemet nedad, saa Laarene omtrent naar den vandrette Stilling, og Overkroppen kommer noget bagover. Nu følger Afstødet, der i Forbindelse med Armenes Bevægelse driver Kroppen rundt. Knæene trækkes ogsaa nu op

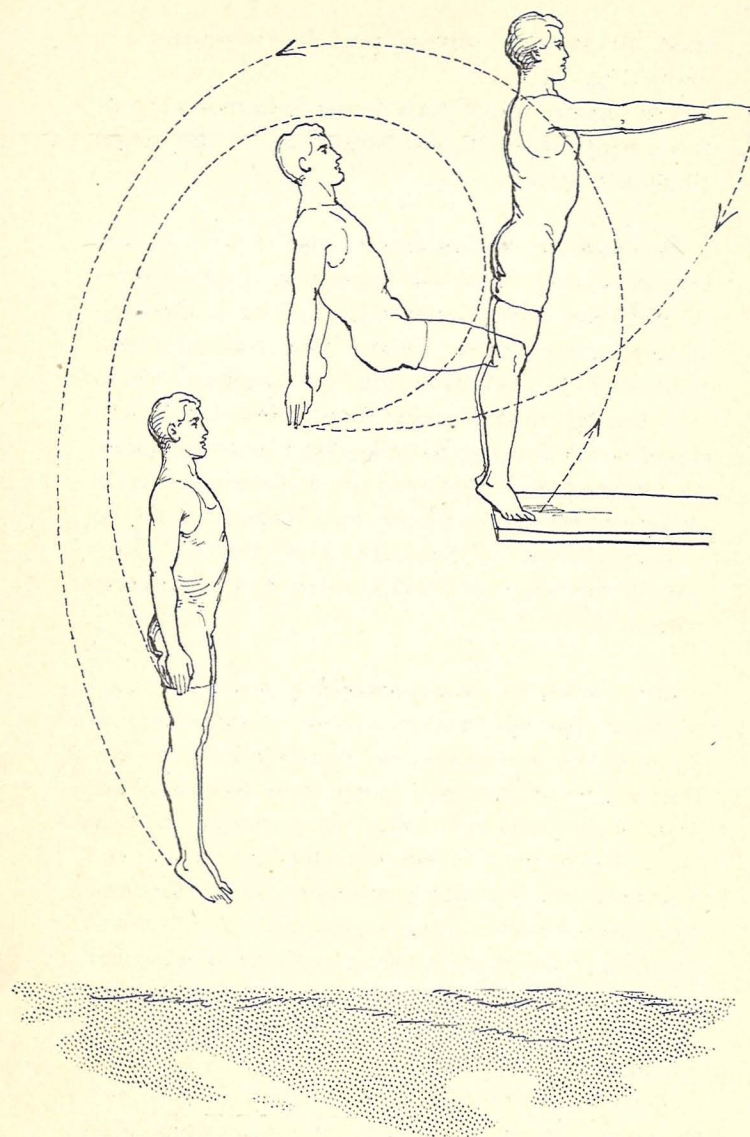


Fig. 24. Baglæns Saltomortale (med Front bagud).

mod Brystet og bliver her, til Drejningen er endt. (Fig. 24).

Fra større Højder kan denne Saltomortale udføres med Legemet helt strakt og er da meget tiltalende at se.

*

De forlæns Saltomortaler med Front fremad kan øves med Tilløb og Forspring. Ligesaa øves de dobbelte Saltomortaler ($1\frac{1}{2}$, 2 og 3 Omdrejninger) gerne med Tilløb. Ved Saltomortalen med den $1\frac{1}{2}$ Omdrejning vil Legemet altsaa naa Vandet med Hovedet først. Med Tilløb kan desuden de forlæns Saltomortaler øves saaledes, at Legemet i Drejningen er fuldstændig strakt (Knæene bøjes altsaa ikke op). Hagen holdes da i Begyndelsen af Springet mod Brystet, men naar Drejningen er endt, kastes Nakken stærkt tilbage.

*

Det saakaldte **Auerbachspring** foretages med Afsæt af den ene Fod paa den yderste Kant af Vippen. Den anden (bagved værende Fod) svinger hurtig fremad og opad forbi den forreste Fod, som slutter sig saa tidlig som muligt til den. Naar Fødderne i Fremadkastet har naaet det højeste Punkt, svinges Armene, der hidtil har været fremstrakte, tilbage og bagud over Hovedet; samtidig svajes Ryggen hurtig, og Legemet kommer derved til at indtage en lodret Stilling med Hovedet mod Vandet og Brystet vendt mod Op-springstedet (Fig. 25).

Auerbachspring med Saltomortale udføres som ovenfor forklaret, men Legemet skal

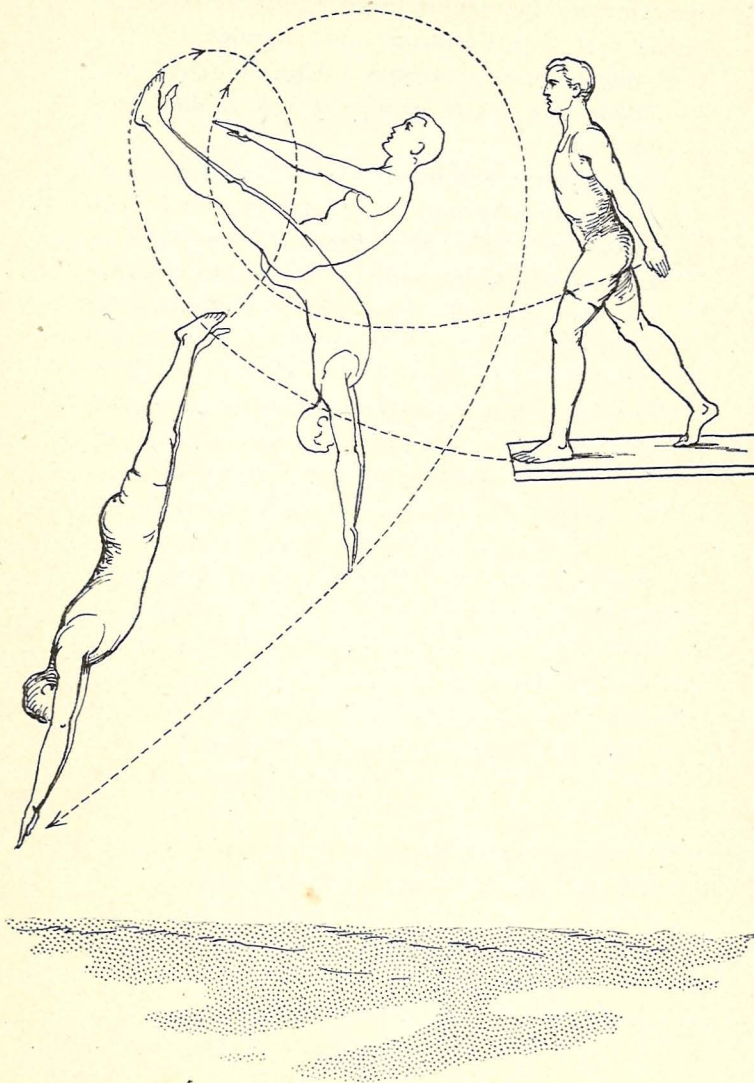


Fig. 25. Auerbachspring.

her gøre en hel Omdrejning rundt og kommer altsaa ned med Fødderne mod Vandet.

|: Begge Spring udføres i Almindelighed med Tilløb (det sidste altid) og ved Afstød med én Fod.

Man maa ved dette — som ved flere af de foregaaende Spring, hvor Legemet gaar i Nærheden af Vippen eller Broen — sørge for at komme saa langt frem, at man ikke udsætter sig for at støde mod under Udførelsen af Springene. :|

Kunstsvømning.

Naar man efterhaanden gennem fornuftig Øvelse er naaet til at blive, hvad man kalder en flink Svømmer, foreligger til yderligere Udvikling og Færdighed i Svømning indenfor Kunstsvømmingens Ramme et rigt Udvalg af morsomme, kønne og interessante Øvelser, der er vel egnede til at give sine Udøvere et stort Herredømme over Legemet i Vandet, forøge Sikkerheden og Selvtilliden og bringe mangan Fornøjelse saavel for sig selv som for andre.

En stor Del af disse Øvelser fordrer en absolut Dygtighed i Flydning, og denne Færdighed maa derfor af den, der vil træde ind i Kunstsvømmernes Rækker, først drives til Fuldkommenhed, ligesom man maa være fortrolig med Reglerne for og Hensynet til Aandedrættets rette og hensigtsmæssige Arbejde.

*

Man erindre den vandrette Flydning paa Rygen og paa Brystet, samt den lodrette Stilling (staaende i Vandet)!

Anm. Naar ikke andet bemærkes, forstaas ved Flydestilling paa Ryg og Bryst den vandrette Flydning.

En meget smuk Øvelse, som udelukkende er baseret paa Flydning, er:

*

Pendulsvinget. Naar man har indtaget *Flydestillingen paa Ryggen*, begyndes »Svinget« ved, at man fører Armene langsomt ud til Siden i strakt Stilling (man kan ogsaa trække Hænderne ind mod Hovedet, idet Armene bøjes og senere atter strækkes under Fremføringen). Benene vil da synke nedad og Legemet indtage den lodrette Flydestilling (dog med Hænderne til Siden) (Fig. 26). Nu skal Benene »svinges« tilbage op i Vandskorpen igen, men med Hælene opad, »Flydning paa Brystet«, og det sker ved, at man fører Armene strakte frem foran Ansigtet, putter dette ned i Vandet, saa at kun Nakken er over og løfter, — hvis man mærker, at Benene ikke hurtig nok trækkes til Vejrs, — Hænderne op over Vandfladen. (Se Fig. 6 b).

»Svinget« tilbage foretages, saasnart Hælene naar Vandskorpen, hvad man godt kan mærke; Armene føres først til Siden, og naar Benene som Følge heraf er kommet ned og nærmer sig den lodrette Linje, løftes Hovedet op af Vandet og bøjes lidt bagover, idet Armene langsomt føres tilbage op over Hovedet til den *vandrette Flydestilling paa Ryggen* igen.

Pendulsvinget kan gøres hurtigt eller langsomt; i sidste Tilfælde maa man dog kunne holde Vejret noget, medens Legemet er i Flydestillingen paa Brystet.

*

Rulning i Vandoverfladen er ogsaa en særdeles køn, men noget vanskelig Flydningsøvelse.

Fra Flydestilling paa Ryggen med Hænderne samlede (Fig. 27 a) drejer man — uden nogen

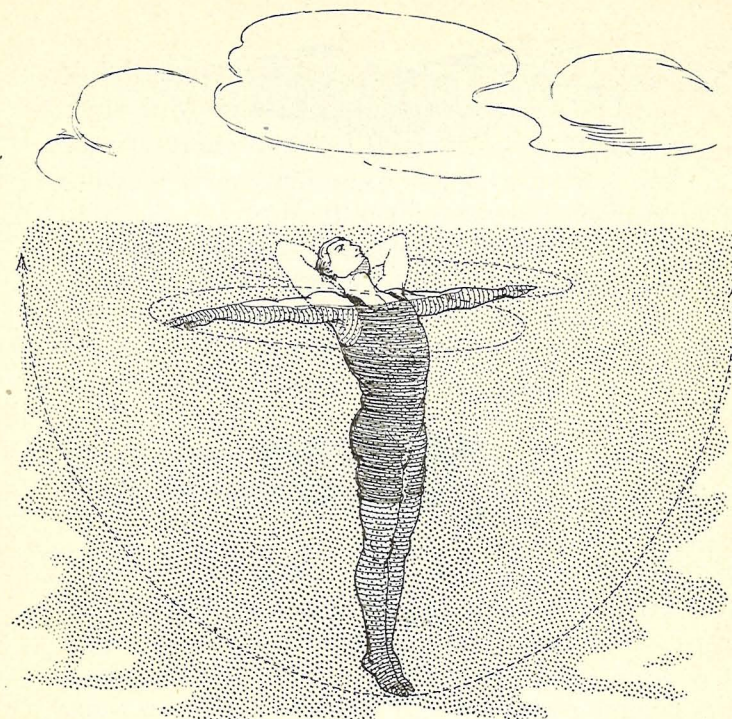


Fig. 26. Pendulet.

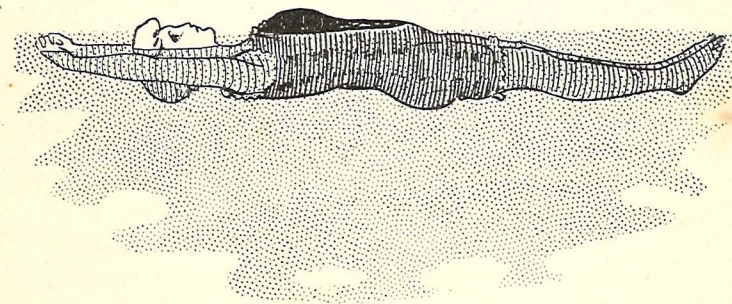


Fig. 27 a. Rulning (Begyndelsesstilling).

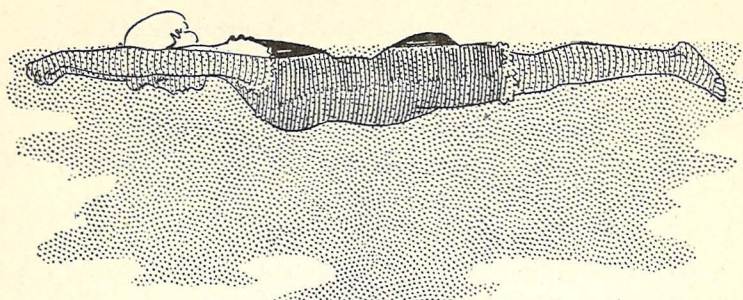


Fig. 27 b. Rulning.

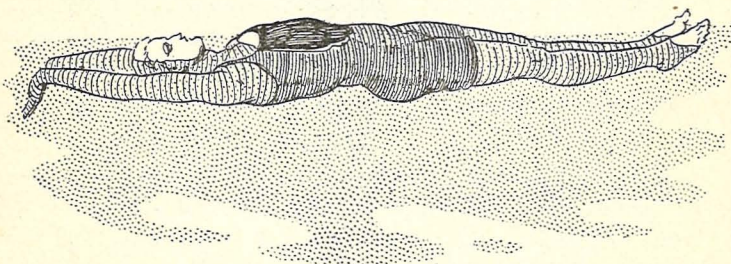


Fig. 28. Dampskibsskruen.

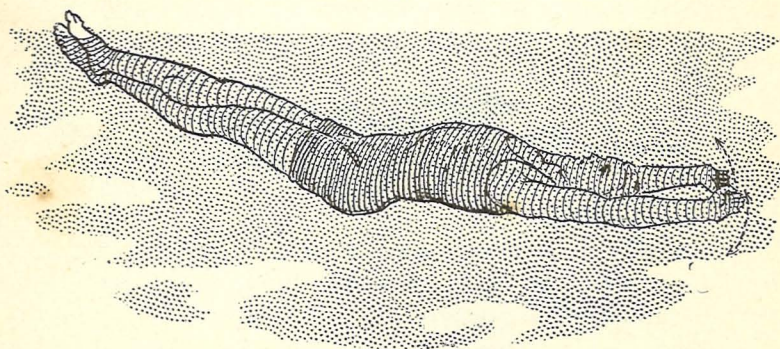


Fig. 29. Torpedoen.

Bevægelse af Legemet øjnes, ved Hjælp af en Muskelsammentrækning i højre Side og et ringe, usynligt Sving med Skuldrene — Ansigt og Krop om til højre saaledes, at Legemet ruller yderligere rundt til Flydestilling paa Brystet (Ansigtet ned i Vandet). (Fig. 27 b). Her bliver Muskelvirkningen forandret, saa at Rulningen kan fortsættes videre til Begyndelsesstillingen og saa fremdeles. Som altid maa Aandedrættet være regelmæssigt, inden man begynder, og Vejret trækkes dybt; man kan lære at udføre indtil 10 à 12 Omdrejninger jævnt og roligt. Fødderne maa være samlede og helt oppe i Overfladen under hele Øvelsen, der ofte kræver mange Forsøg, før den lykkes helt.

*

Viften (Viftetaget). I Flydestilling paa Ryggen føres Hænderne langsomt tæt forbi Hovedet ned langs Legemet til Hoften, giver her med de indvendige Haandflader et kort, selvstændigt Tryk nedad inden det egentlige Tag (for derved at løfte Fødderne, som ved Armenes Tilbagebøjning er sunket noget ned); derpaa drives Legemet fremad i Retning af Taaspidserne med et stort vifteformet Tag ved, at Hænderne med de strakte Arme føres kraftigt ud til Siden og i fortsat Sving op over Hovedet. Haandens udvendige Flade kommer herunder til at trykke paa Vandet. Naar Farten er ophørt, gentages Bevægelserne, og man kan med dette Tag faa en rigtig god Hastighed.

*

En fiks og morsom Flydningsøvelse er Efterligning af

Dampskibsskruen. Ogsaa her begynder man fra *Flydestillingen paa Ryggen*, og Taaspidserne maa være helt oppe i Vandfladen. Ved en Bevægelse i Haandled og Underarm arbejder Hænderne skiftevis i Halvkrese med skovl-lignende Sving saaledes, at de trykker kraftigt med de indvendige Flader Vandet bort fra Hovedet og driver Legemet fremad i den Retning, Fødderne viser. (Fig. 28). Man arbejder gjerne i Begyndelsen saadan med Hænderne, at Hovedet trykkes for højt over Vandet, hvorved Benene bringes til at synke, og fortsætter man uden at rette Stillingen, drives hele Legemet hurtigt ned under Vandet. Derfor maa man straks stoppe og korrigere sin Stilling, hvis man under Bevægelsen mærker nogen Afvigelse fra Legemets sædvanlige Retning under Flydningen.

Under Fremadfarten — der efter nogen Tids Øvelse kan blive meget respektabel — kan man dreje Legemet ved at arbejde kraftigere med den ene Haand.

*

Torpedoen. Ved Efterligning af dennes hemmelighedsfulde, snigende Fart gennem Vandet indtages Begyndelsesstillingen som til »*Dampskibsskruen*«. Hænderne arbejder paa samme Maade som forklaret for denne sidste Øvelse, men virker desuden med et Tryk opad mod Overfladen saaledes, at Kroppen tvinges noget ned under denne og — saalænge Fremadfarten varer — tvinges til at indtage en skraa Stilling med Hovedet lavest og Benene højest. Legemet skal dog i den nedsænkede Stilling holdes i lige

Linje (maaske en ubetydelig Hoftébøjning dog kan være tjenlig), Benene er helt strakte, og den ene Fods Hæl lagt over den andens Vrist saaledes, at man kun ser øverste Fods Storetaa stikke op over Vandskorpen og der betegne »Uhyrets« Gang. (Fig. 29). Hænderne maa ikke drive Overkroppen for dybt ned (Ansigtet bør passende holdes i en Afstand af c. $\frac{1}{2}$ Alen under Vandfladen), da Farten fremad derved betydelig forringes. Torpedoen kan kun gaa, saa længe man kan holde Vejret, men man maa ikke lade sig forlede til at blive for længe nede.

*

Store Cirkel. Med Taaspidserne som Centrum tvinges Legemet — der er i *Flydestillind paa Ryggen* — rundt saaledes, at Hænderne beskriver en Cirkelbue. Bevægelsen, der ogsaa her udelukkende besørges ved Hændernes Hjælp, sker ved smaa, korte Træk i Vandet med den indvendige Del af Haanden, og begge Hænder virker til samme Side. De arbejder skiftevis |: naar den ene Haand trækker i Vandet, skærer den anden med Skarpen af Haanden, Lillefingeren, gennem dette til det nye Tag :| og paa en saadan Maade, at Fødderne (som man godt kan holde Øje med) forbliver paa det Sted, de er.

*

Lille Cirkel udføres med Hænderne ved Hoften, og Legemet svinges om sit eget Midtpunkt som Centrum, medens Hoved og Fødder beskriver Cirkelbuen. Hænderne holdes tæt ved Kroppen, og Bevægelsen sker kun i Underarm og Haand-

led; den ene Haand skyder Vandet udad og opad, og den anden trykker Vandet tilbage.

»Lille Cirkel« kan gøres ret hurtig.

Efterligning af Dyresvømning.

Hundesvømning. Legemet ligger i Vandet som ved Brystsvømning. Hænderne arbejder skiftevis med bagudgaaende Tryk fra en Begyndelsesstilling under Vandfladen noget foran Hovedet, med Armene bøjet i ret Vinkel. Taget sluttes, naar Haanden er naaet til Bælttestedet, og idet Armen yderligere bøjes, føres Haanden med de strakte Fingre visende fremad i fortsat Bevægelse gennem Vandet til det nye Tags Begyndelsesstilling. Benene bevæges med skiftevis Spark, de bøjes lige op og fremad i Knæ og Hofte (som en Knæløftning) og udstrækkes derfra kraftigt med hele Fodsaalen trykkende paa Vandet. Bevægelserne saavel med Arme som Ben foregaar temmelig hurtig, og Taktforbindelsen er som ved et firbenet Dyrs almindelige Trav. (Fig. 30).

*

Vandrottesvømning foregaar alene med Benene, der bevæges som ved Hundesvømningen, men saa hurtig som muligt. Armene strækkes frem foran Ansigtet, Hænderne samles og bøjes i Haandleddet op over Vandet, saa at Fingerspidserne viser lodret opad og bibeholdes i denne Stilling under Farten. Svømningen er trættende og udføres kun over kortere Strækninger.

*

Sælhundesvømning. Øvelsen er noget vanskelig og anstrengende, men tager sig godt ud. Man svømmer paa Brystet alene ved Hjælp af Hænderne, der holdes i Højde med og tæt til Hoftene, og de bevæges kort og hurtigt i smaa bagudgaaende Tryk og føres efter en Haanddrejning — med Tømmelfingrene fremad — noget opad gennem Vandet, inden de igen drejes til det nye Tag bagud (omvendt »Vrikning«). Ved nogen Øvelse kan man faa en ret respektabel Fart, og det virker yderligere illuderende, hvis man under Svømningen ved pludselige Kast med de samlede Ben svinger ind i en ny Svømmeretning. (Fig. 31).

*

Krabbe- og Krebssvømning. Den første er svær at udføre, og kun langsomt kan man bevæge sig til Siden, idet man skal indtage og bibeholde en Vandtrædestilling saa vandret som muligt og kun ved Hjælp af Haandfladernes særlige Tryk og til Dels ved Underbenenes og Fodleddenes Bevægelser bringe Legemet sidelæns gennem Vandet.

Under Svømning som en Krebs — *baglæns Brystsvømning* — lægger man sig paa Brystet og skal saa — idet man sørger for med smaa Spark at holde Benene oppe i Vandfladen — svømme baglæns, hvilket sker ved at føre Hænderne foran Brystet saaledes, at de skiftevis arbejder i zigzagformede, tilbagegaaende Bevægelser med Haandfladerne virkende fremad paa Vandet, saa at Legemet gaar baglæns. (Fig. 32).

*

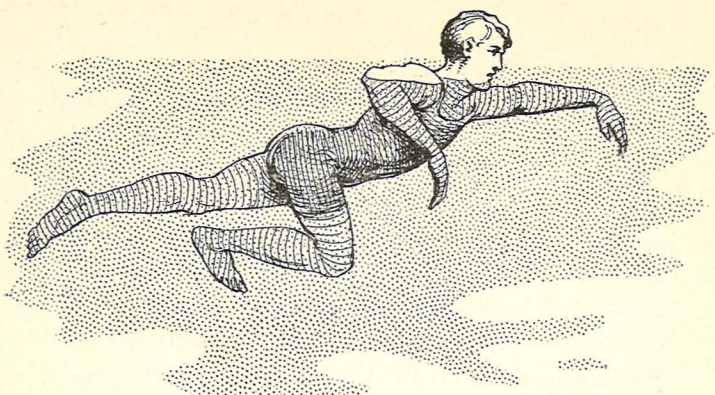


Fig. 30. Hundesvømning.

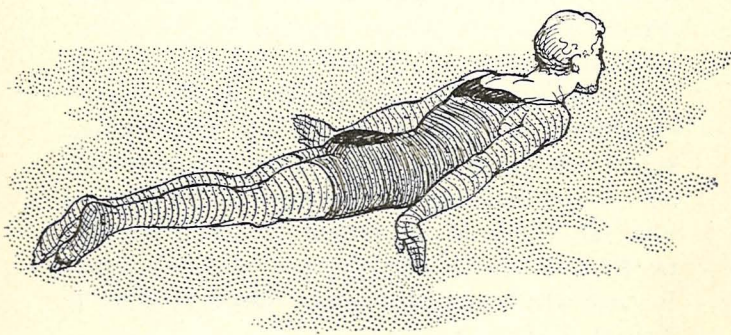


Fig. 31. Sælhundesvømning.

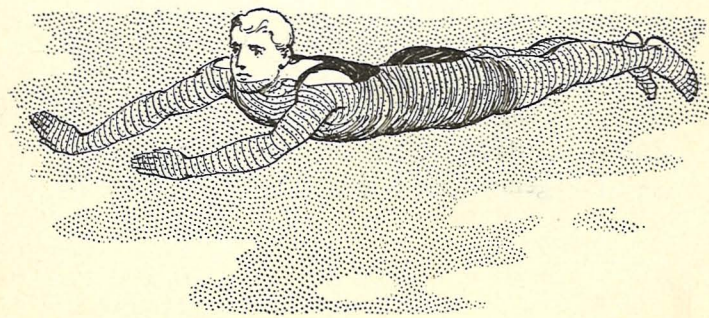


Fig. 32. Krebssvømning (Baglæns Brystsvømning).

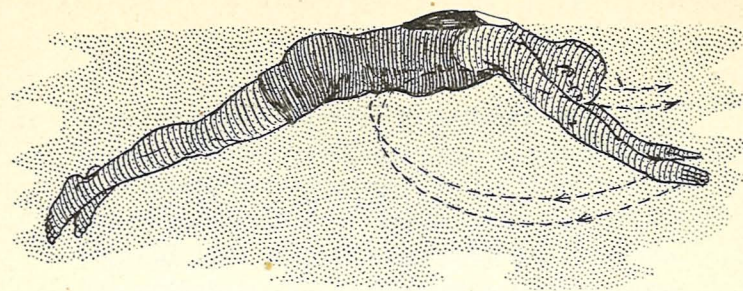


Fig. 33. Marsvin-Svømning.

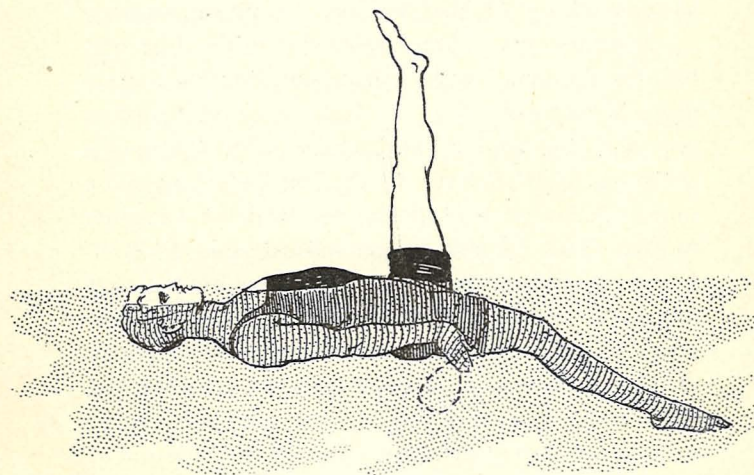


Fig. 34. Nødmasten.

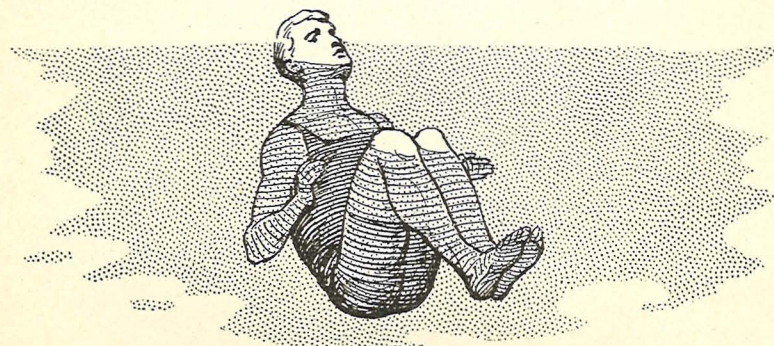


Fig. 35. Snurretoppen.

Marsvin-Svømning er en vanskelig, men meget smuk Øvelse. I almindelig Brystsvømning fremad trykker man Overkroppen, — ved Hjælp af et kraftigt Tag med Armene — ned under og fremad i Vandet, samtidig ophører man med Bevægelserne med Benene; disse samles og strækkes, og hele Legemet drives efterhaanden under Vandet i én Bevægelse fremad saaledes, at først Ryggen, saa Sædet og til Slut Benene — stadig samlede — kommer op i Vandskorpen, inden Legemet helt forsvinder i Vandet, altsaa en glidende slangeagtig Bevægelse. (Fig. 33). Saasnart Overkroppen er bragt ned under Vandfladen, føres Hænderne i Fortsættelse af deres første Tag helt tilbage og ind til Laarene for yderligere at drive Legemet fremad. Nede i Vandet tager man derpaa 2 à 3 almindelige Svømmetag og gaar saa op med strakte Arme og samlede Hænder. Saasnart Hovedet er kommet op, og man har taget en Mundfuld Luft, gentages den samme Bevægelse igen, idet Armene føres frem og ned i Vandet; men først, naar de er kommet i Vandet, føres de ud til Siden.

Anm. En Efterligning af de Spring, Marsvin udfører, er en morsom men ogsaa svær Øvelse, navnlig hvis den sker paa dybt Vand; thi i dette Tilfælde maa Benene arbejde meget stærkt og kraftigt for at bringe Legemet højt op i Vandet ved Begyndelsen af Springet. Lettest og bedst foretager man »Springene« ved Afstød med begge Fødder fra Bunden — i en Vandhøjde, der naar til Bryst eller Skulder; — Armene holdes med Hænderne samlede strakte over Hovedet, og Overlegemet skydes ved Afstødet saa højt over Vandet som muligt. Naar det højeste Punkt er naaet, gives et kraftigt Kast med Arme og Overkrop, enten forover, til Siderne eller bagover saaledes, at Hænderne først, dernæst Hoved og Overkrop plumper ned i Vandet igen og efterhaanden følges af den øvrige Del af Legemet, der nu ved Armenes Hjælp svinges op

over Vandet. (Benene, der agerer Halen, maa holdes fuldstændig samlede). Nede under Vandet drejer man saa Legemet, og Fødderne sættes mod Bunden, hvorunder Knæene bøjes stærkt, til det nye Spring. Vejret maa trækkes hver Gang, man er i Luften.

*

Spadseren i Vandet. Overkroppen holdes fuldstændig lodret; Armene strækkes helt ud til Siden, og med de indvendige Haandflader gøres smaa korte Tryk paa Vandet i Retning skraat nedad og bagud. Naar Hænderne føres frem til det nye Tag, drejes de saaledes, at Tommelfingrene skærer Vandet. Benene bevæges — i Takt med Armtagene — som naar man gaar, kun løftes Laaret, naar Benet føres frem, en Del højere end almindeligt.

*

Kolbøtter, forlæns og baglæns, kan udføres saavel i Vandoverfladen som et Stykke under denne. Legemet bøjes saa stærkt sammen som muligt, idet Knæene, fuldstændig samlede, trækkes tæt op mod Brystet. Armene føres til Siden, og Hænderne, der skal være i en Begyndelsesstilling noget lavere end Skuldrene, arbejder nu i kresformige, smaa Bevægelser ved korte Tryk med de indvendige Haandflader paa Vandet saaledes, at Legemet drejes hurtigt rundt forover eller bagover i fortsatte Rulninger. Man maa trække Vejret dybt, før man begynder, thi der bliver ikke Lejlighed til at forny Aandedrættet under Rulningen.

*

Baglæns Rundgang. Man begynder fra *Flydestilling paa Ryggen* at arbejde saaledes med Hænderne, — der holdes over Hovedet i Legemets

Forlængelse, — at Arme og Overkrop trykkes ned under Vandet og videre nedad, til Legemet er i lodret Stilling med Fødderne øverst (i Overfladen). Saa lægges Nakken tilbage, alt imedens Hænderne fortsætter med deres Arbejde i stadig samme Retning og derved driver Overkroppen opad og tilbage igen, medens Benene nu gaar noget ned og atter op til Begyndelsesstillingen.

Anm. Naar Hænderne naar Overfladen, ophører deres Arbejde, og Armene føres da strakte til Siden og videre tilbage over Hovedet i Flydestillingen.

|: Øvelsen kan ogsaa udføres forlæns fra Flydestilling paa Brystet. :|

*

Nødmasten. Under *Rygsvømning med Hænderne alene* (altsaa med de smaa, korte Haandledsbevægelser ved Hoften) løftes det ene Ben strakt op i lodret Stilling over Vandet og holdes der under den videre Svømning, der fortsættes med samme Fart som hidtil. Det Ben, som er i Vandet, bøjes ganske svagt i Knæet for at afbalancere Legemet. (Fig. 34). I Begyndelsen, — inden Hænder og Underarme er vant til den yderligere Anstrengelse, der er forbundet med at bære Benet i Luften —, vil man kun kunne svømme paa denne Maade et ganske kort Stykke, saa gaar man langsomt under Vandet, men senere vil man med god Fart kunne fortsætte et betydeligt Stykke, ligesom man efter længere Tids Øvelse ogsaa vil være i Stand til at kunne bevæge sig i samme Stilling med begge Benene løftede lodret op over Vandet.

*

Det roterende Projektil. Øvelsen begynder med, at man fører Overkroppen — med Armene strakte frem foran Hovedet og Haandfladerne samlede — ned i Vandet og derpaa — ved skiftevis at bevæge Benene, der bøjes i Knæleddene og sparkes kraftigt bagud — bevæger Legemet, der er helt under Overfladen, fremad under stadig Omdrejning, som altsaa fremkommer ved Underbenenes og Fodsaalernes særlige Tryk paa Vandet.

|: Øvelsen kan ogsaa udføres ved Hændernes Hjælp alene; de arbejder (»vrikker«) da ved Siden af Legemet, og Benene holdes strakte og samlede. :|

*

Bølgeslag, ogsaa kaldet »*Dampskibet*«, er ikke nogen vanskelig, men en i Længden ret trættende Øvelse. Den bestaar i under *Svømning paa Ryggen med Hænderne alene* skiftevis at løfte Benene op af Vandet og derpaa hurtigt og med Kraft at kaste dem ned igen, hvorved der fremkommer smaa Bølgebevægelser i Vandet. Samtidig bibeholdes Farten.

*

Snurretoppen. Man lægger sig paa Ryggen, trækker Knæene tæt op mod Brystet og bøjer Legemet stærkt sammen. Hænderne, der er i Højde med og tæt ved Laarene, bevæger sig paa samme Maade som ved »*lille Cirkel*« og drejer Kroppen rundt saa hurtigt som muligt. Senere kan Øvelsen ogsaa udføres med Fødderne hævet op over Vandfladen. (Fig. 35).

*

Eftermiddagsluren. Legemet drejes om paa Siden, Mund og Næse dog over Vandskorpen. Den ene Haand lægges under Kinden, og den anden hviler fladt paa modsat Skulder (og Bryst). Kroppen bevæges i denne Stilling fremad ved smaa korte Spark skiftevis med Benene, der bøjes lidt op i Knæene og derefter hurtigt strækkes.

*

Den sovende Havmand. Aandedrættet skal først være helt regelmæssigt. Vejret trækkes dybt, og man aander derefter stærkt ud lige umiddelbart, før man søger ned under Vandet. Dette kan ske fra Udspring, fra lodret Stilling staaende paa Bunden — hvorfra man da først giver et Afstød opad og derpaa under Nedspringet lægger sig ned helt udstrakt — eller fra Flydestilling paa Ryggen. I sidste Tilfælde varer det noget, inden Legemet synker tilbunds; man kommer derved til at undvære Lufttilførsel længere og kan af denne Grund kun blive i den egentlige Stilling i ganske kort Tid. Har Kroppen naaet Bunden, lægger man sig enten paa Siden med den ene Haand under Hovedet med Albuen støttet mod Bunden eller paa Ryggen med Armene under Hovedet. Idet man mærker, at det er paa Tiden at gaa op (og man maa ikke tvinge sig til at blive ret længe nede, indtil godt $\frac{1}{4}$ Minut), føres Hænderne ned ved Hoftene og bevæges her paa samme Maade som ved *Rygsvømning med Hænderne alene*; Legemet vil da straks søge op i Overfladen. Med nogen Øvelse kan man drive det til — ved ikke at aande helt ud, men beholde nogen Luft tilbage i Lungerne — at bringe

Legemet i Hvilestilling i selve Vandet et Stykke under Overfladen, ligesom man kan blive i Stand til ved en Hævning af Brystet at løfte Kroppen op igen uden at benytte Hændernes Hjælp.

*

Svømning med en Byrde i en opstrakt Arm. Indøves i Almindelighed ved at svømme med en Genstand af c. 10 Pd.s Vægt for det voksne Menneske. Øvelsen er ingenlunde uden Betydning. Især burde f. Eks. enhver Soldat kunne svømme med sit sammenrullede Tøj fra den ene Bred til den anden over et Vand, eller bærende sit Gevær i den opstrakte Arm. For dygtige Side-svømmere gaar det forholdsvis let, men ellers kan det volde store Vanskeligheder at svømme med en Byrde.

Man maa da enten benytte Brystsvømning eller Rygsvømning med Vandtrædebevægelser. I første Tilfælde arbejder Benene paa sædvanlig Maade, medens Armen i Vandet kun udfører ganske korte, kresformige Bevægelser fremme foran Ansigtet, — kun beregnede paa at holde Hovedet oppe —, Brystet er drejet noget til Siden, saa at Armen med Byrden kan indtage en lodret Stilling. I sidste Tilfælde (paa Ryggen) svømmer man som foreskrevet for Bjergebevægelser, og den Haand, der ellers hviler paa Brystet under denne Øvelse, skal bære Byrden.

*

Svømning med sammenbundne Hænder og Fødder. Med to Tørklæder eller Bændler bindes Hænderne sammen om Haandleddene (enten foran eller paa Rygsiden) og Fødderne ved Anklerne.

Nu kastes Svømmeren i Vandet, og han maa da ved at svaje Ryggen og lægge Nakken tilbage — eventuelt ved en Underbensbevægelse — hurtigst søge at naa Overfladen, hvor han fører Hænderne op over Hovedet — hvis disse da ikke er bundet paa Ryggen — og *indtager Flydestilling*. Bevægelsen gennem Vandet sker udelukkende ved Kast bag ud med Underbenene, der altsaa bøjes og strækkes i Knæet. Er Hænderne bundet foran, kan man ogsaa arbejde sig fremad *paa Brystet* ved at »vrikke« til højre og venstre med Hænderne og sparke med Underbenene, men det er baade mere trættende og langsommere end paa Ryggen.

Øvelser af 2 Personer.

Diamantkorset er en let og smuk Flydeøvelse. Begge Svømmerne staar i Vandet med Front mod hinanden, fører saa Benene fremad og krydser dem saaledes, at Nr. 1's ene Ben kommer over, og hans andet Ben under Nr. 2's Ben. De fatter nu med Hænderne om hinandens Fødder, og idet de strækker Armene langt ud til Siden, lægger de sig tilbage og indtager Flydestillingen (Fig 36).

Anm. |: Er flere Svømmere — der alle kan flyde — samtidig i Vandet, er det meget fornøjeligt ved Flydning at danne Stjærner og Figurer i Vandet (Masseflydning). Herunder støtter den ene den anden; Stillingerne dannes let og tager sig godt ud for Tilskuerne og giver Svømmerne rig Lejlighed til at øve sig i at komponere tiltalende Sammenstillinger. :|

*

Dobbelt „sculler“. De to Svømmere lægger sig i Flydestilling paa Ryggen i Forlængelse af hinanden, den bageste fatter om den forrestes Fødder, og Armene strækkes. Den forreste driver saa begge Legemer fremad i Vandet i Retning af Fødderne, ved at arbejde med sine Hænder som ved »*Dampskibsskruen*«.

*

Planken. Man gaar ud fra samme Begyndelsesstilling som ved foregaaende Øvelse.

Den bageste Svømmer udfører saa et langt, jævnt Træk i den forrestes Ben og trykker sig

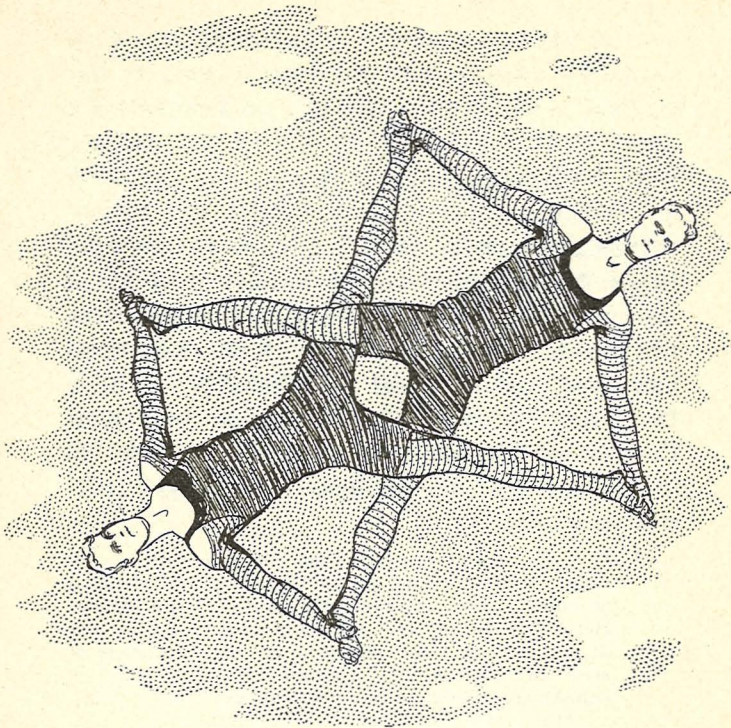


Fig. 36. Diamantkorset.

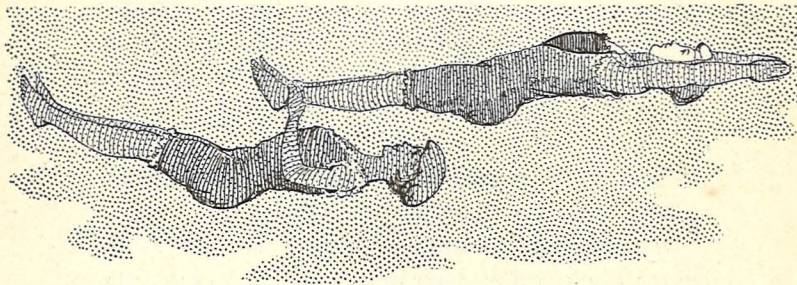


Fig. 37. Planken.

samtidig ned under Vandet saaledes, at hans Legeme passerer lige under den øverste Svømmer; naar han er kommet forbi, fører han Armene op over Hovedet, saa at han straks kan komme op til Flydestillingen igen. Den øverste Svømmer ligger rolig og venter, til den anden er kommet under ham og er naaet op til den nye Stilling, saa fatter han om hans Fødder og udfører derpaa samme Træk og Bevægelser som forklaret for den første, og saaledes fortsættes. (Fig. 37).

*

Tomands-Kolbøtten er en meget interessant og flot Øvelse, men for saa vidt vanskelig som Udførelsen betinges af et fuldstændigt Herredømme over Legemet hos hver af Svømmerne foruden en Del Udholdenhed.

For ikke at røre Bunden under Omdrejningerne, maa man have mindst 3 Alen dybt Vand til Udførelsen af Kolbøtten.

*

Begge Svømmerne »træder Vande« bag hinanden med c. 2 Alens Afstand og samme Front.

Den bageste dykker saa raskt forover og ned i Vandet, omfatter den forreste Svømmers Ankler — en med hver Haand — og anbringer hans Underben paa hver Side af sit Hoved saaledes, at de slutter fast; samtidig trykker han sine egne Ben opad, saa at hans Legeme faar en lodret Stilling i Vandet med Benene øverst og med Ryggen helt tæt til den anden Svømmers Ryg. Saasnart den forreste mærker sin Kollegas Ben i Vandfladen, fatter han dem hur-

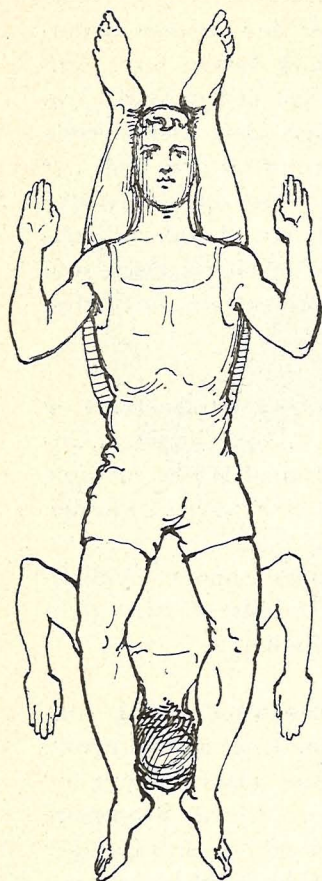


Fig. 38 a.

Tomands-Kolbøtten.

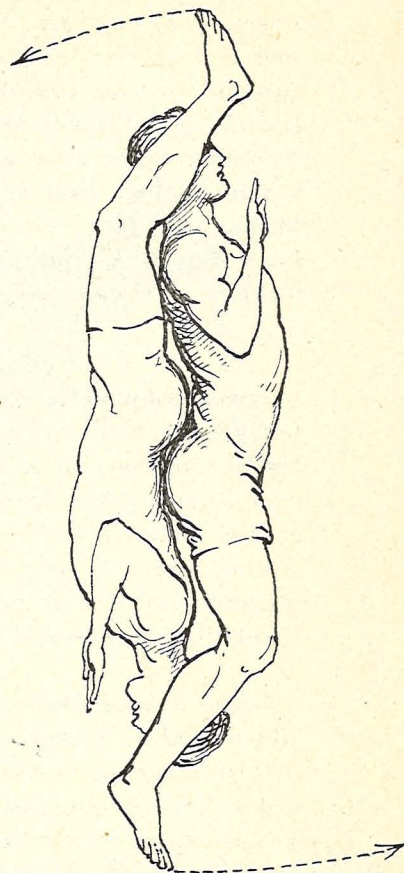


Fig. 38 b.

tigt — ved at bøje Armene tilbage — og bringer dem i Stilling om sit Hoved, saa at de slutter paa samme Maade som hans egne om Medsvømmerens Hoved. (Fig. 38 a og b).

Anm. |: I Benenes Stilling om den anden Svømmer Hoved skal Knæene højes svagt saaledes, at Læggene kommer over Kinderne og Underbenet faar en skraa Retning med Anklerne ved Medsvømmerens Pande. I Begyndelsen holder man dog bedre fast ved at bøje stærkere i Knæene saaledes, at Underbenene kan føres lige over Medsvømmerens Skuldre og Fødderne krydses foran hans Hals. :|

Straks — naar Stillingen er i Orden — svinges begge de sammensluttede Legemer rundt bagover ved korte, kraftige, fremadgaaende Tryk med Hænderne, der holdes lidt til Siden for og i Højde med Hovedet (undtagen i det Øjeblik, ens eget Hoved under Drejningen kommer over Vandet, da føres de lidt længere til Siden og sænkes, saa de forbliver under Overfladen).

Anm. |: Hele Sammenstillingen til Kolbøtten maa tage kortest mulig Tid, og navnlig maa den bageste Svømmer sørge for hurtigt at faa sine Ben op i lodret Stilling og trykke sig tæt hen imod den anden Svømmeres Ryg, da det ellers bliver umuligt at faa Øvelsen begyndt. :|

Det sværeste ligger nærmest i at faa Kolbøtten til at dreje lige — i det lodrette Plan, — og derfor maa Svømmerne, hvis Omdrejningen bliver skæv, straks tænke over, hvilken af deres Hænder, der har arbejdet for svagt, og søge at rette det under de næste Forsøg.

De første Gange prøver man blot paa at komme hastigt i Stilling og maaske svinge $\frac{1}{2}$ Omdrejning rundt; senere bør man lære at kunne gøre flere Omdrejninger og at kunne

snappe en Mundfuld Luft hver Gang, Hovedet er oppe.

*

Skyggesvømning ser udmærket godt ud og er ikke særlig vanskelig eller anstrengende, idet man jo selv er Herre over, hvor længe man vil være »Skygge«.

Øvelsen bestaar i, at den ene Svømmer nede i Vandet skal følge den anden Svømmers Bevægelser i Overfladen, saa det ser ud, som om det er Skyggen af den sidste, der tegner sig paa Bunden.

Den øverste svømmer fremad med jævne, rolige Brystsvømningstag og den anden stikker (helst ved Hjælp af et Afstød fra en Trappe eller anden fast Genstand) ned under ham, saa at han kommer til at ligge med Brystet opad c. $1\frac{1}{2}$ Alen lodret under den øverste Svømmer. Nu følger han nøjagtig dennes Bevægelser og Takt, — som han tydelig kan se gennem Vandet, — idet han svømmer med Brystsvømningens bevægelser paa Ryggen med Hænderne ført frem over Hovedet (Fig. 39), men slutter Armtaget, naar Hænderne (der i Trækket ogsaa maa virke opad for at holde Legemet nede i den rette Afstand fra øverste Svømmer) er naaet ud til Siden; derfra føres de ind til Hovedet og videre frem igen.

Skyggesvømning kan ogsaa udføres paa andre Maader, f. Eks. med Hundesvømning, men bliver da adskillig vanskeligere, ligesom Takten er svær at følge.

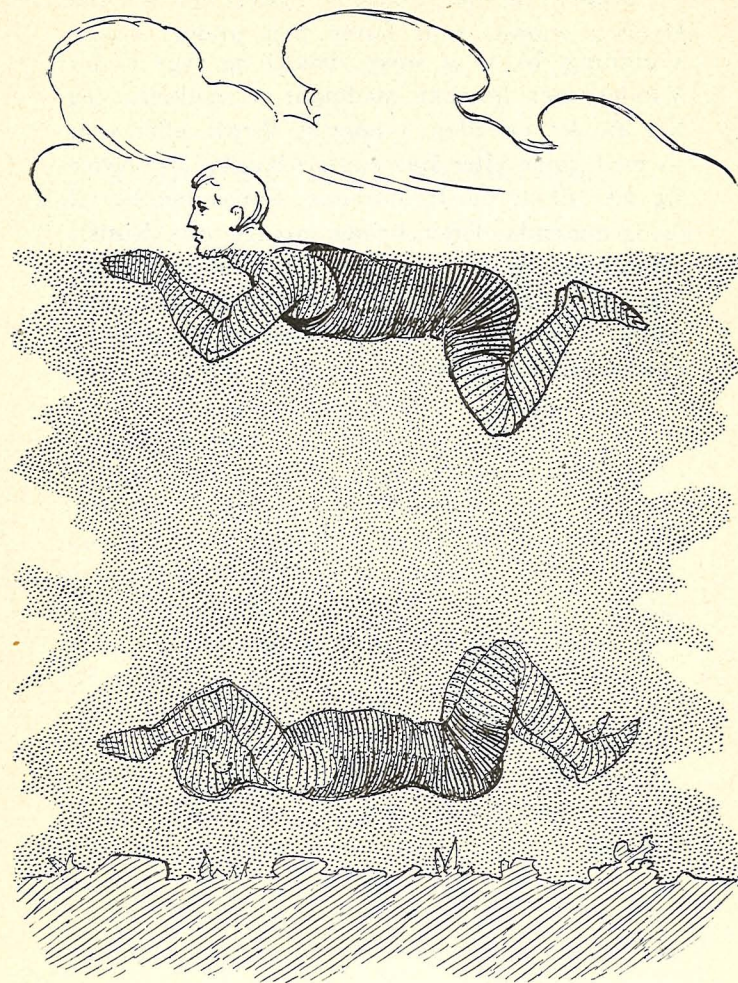


Fig 39. Skyggesvømning.

Foruden de her omtalte, findes der en Del Øvelser endnu, som hører hen under Kunstsvømning, bl. a. at spise, drikke og ryge under Vandet, men de ikke medtagne er saadanne, jeg har fundet er uden synderlig Værdi, eller som — med ringe eller uvæsenlig Afvigelse — slutter sig nær til de her fremdragne. Forhaabentlig vil de kommende Tider bringe mange nye Kunstsvømmere, og man tør vel vente, at deres Opfindsomhed skaffer os yderligere en Række gode, smukke og interessante Øvelser til denne fornøjelige Svømmeart.

. Svømning med Klæder paa.

Enhver god Svømmer og Svømmerske maa kunne svømme i fuld Paaklædning og maa stadig holde denne Øvelse vedlig ved af og til at tage en Svømmetur iført et Sæt (gammelt) Tøj, som anvendes til dette Brug. Ligeledes bør man ogsaa ved saadanne Lejligheder øve sig i Bjergning af en paaklædt Person.

I Almindelighed vil man jo være i Klæderne, hvis man ved et Uheld falder i Vandet, kæntrer med en Baad eller lign., og har man ikke lidt Øvelse i at overvinde den yderligere Modstand mod Bevægelserne fra Vandets Side og den Vægt, Klæder og Støvler medfører, vil man meget hurtigt udmattes.

Til at begynde med øver man sig i en let Dragt (Lærredsdragt) og tynde Sko, men efterhaanden som Kræfterne tager til, forsøger man i fuld Klædedragt og med Støvler. (Kvindedragten er langt vanskeligere at svømme i end Mandsdragten).

Men foruden at kunne svømme iført sine Klæder maa man lære at kunne afføre sig disse i Vandet, og dette er af stor Betydning, fordi det — i Tilfælde, hvor et Uheld indtræffer langt fra Land — derved vil være muligt ved Svømning at naa ind, eller i hvert Fald at holde sig

i lang Tid oppe, mange Gange længere, end hvis man maa beholde sit Tøj paa.

Fremgangsmaaden kan enhver omtrent sige sig selv, og den enkelte maa prøve sig frem for at finde den letteste Maade- —

Kommer et — eller flere — Mennesker ved et Uheld pludselig i Vandet, langt fra Land og uden at kunne gøre Regning paa øjeblikkelig Hjælp, maa han eller de straks gaa i Gang med at tage Klæderne af.

Muligt Overtøj — Frakker og Overstykker — gaar nogenlunde let af. Derefter følger Afklædningen i følgende Orden:

Kvinder	Mænd
Nederdel	Frakke
Skørter	Vest
Liv	Flip, Manchetter
Sko. Støvler	Fodtøj
	Benklæder

Undertøj maa, hvis det ikke let lader sig krænge af, rives itu, ligesaa hægtede Dameliv.

Det vanskeligste at faa af er Støvlerne, men er der Mulighed for, at det vil lykkes, maa man have dem af, især hvis de er tunge.

Sko gaar næsten altid let af, men har man Snøre- eller Hægtestøvler, maa man lægge sig paa Rygen, føre først f. Eks. venstre Fod hen over højre Ben og der med højre Haand løsne Snorelidserne eller Knapperne, medens venstre Haand og højre Fod arbejder for at holde Legemet oppe; derefter løsnes den anden Støvle paa tilsvarende Maade. Hvis Støvlen fordrer begge Hænders Medvirken ved selve Aftagningen (hvad

altid er Tilfældet ved Fjederstøvler og lange Støvler) maa man bøje sig forover og med et kraftigt Træk søge at frigøre den, men herunder gaar hele Legemet — ogsaa Hovedet — under Vand, til man atter kan lægge sig bagover og slippe Taget med Hænderne.

Anm. |: Er man to eller flere i samme Situation — og Svømmere alle — maa man naturligvis hjælpe hverandre. :|

Hvis der er nogle Øjeblikke til at kunne forudse, at et Uheld vil indtræffe, bør man benytte disse til at afføre sig Støvler først og derpaa saa mange af Klæderne som muligt — under Forudsætning af, at hurtig Hjælp ikke er at vente.

Træning.

Vore unge Idrætsmænd venter maaske, at i en Bog som »Svøm!« maa der foreligge aldeles bestemte Regler for Træning til Svømning og for saa vidt ogsaa derved for andre Idrætsgrene, men de vil i saa Fald blive skuffet, fordi det er min Overbevisning, at der — ud over de Hensyn og Fordringer, ens Forstand selv kan diktere som naturlige og selvfølgelige, — ikke kan gives Regler, der kan virke lige gavnlige for alle Individuer, fordi der er saa stor Forskel i de forskellige Menneskers Livsførelse.

Meningen med en Træning er jo ved en fornuftig og omhyggelig Oparbejden at bringe sit Legeme til at naa den størst mulige Dygtighed, Hurtighed eller Udholdenhed saaledes, at det samtidig dermed opnaar en yderligere sund og god Udvikling. Men ligesaa gavnlige og nyttige den fornuftige tilrettelagte Træning med sit jævne rolige Stigen af Arbejdet fra Dag til Dag er, ligesaa skadelig og sundhedsnedbrydende kan den ubetænksomme eller ligegyldige, pludselige Forceren af Muskelarbejdet og Aandedrætsorganernes Virksomhed være. Og derfor maa man, naar en Kappelstrid eller anden Lejlighed fordrer Legemets største og bedste Arbejdskraft

til et bestemt Tidspunkt, tage sin Fornuft med i Valget af Maaden at opnaa dette paa.

Der kan ikke sættes nogen bestemt Tid for en Trænings Begyndelse til en Idrætsskamp eller lign., thi det er selvfølgeligt, at den, der til daglig ingen Motion tager, og hvis Legeme maaske et hel Aarstid igennem ikke er »passet«, nødvendigvis maa gaa en meget længere og meget mere omsorgsfuld Træning igennem for ikke at paadrage sig skadelige Følger, end den, der daglig vedligeholder og styrker sit Legeme ved Svømning, Gymnastik, Løbeture i det frie o. s. v.

Derfor maa enhver afgøre den Sag med sig selv og huske, at et utrænnet Menneskes Legeme og Aandedrætsorganer ikke kan taale pludselige, store Anstrengelser, og trodses dette Raad, er og bliver et saadant Menneske ingen virkelig Idrætsmand, selv om det, han præsterer, i Øjeblikket synes os nok saa godt. Thi han har i Virkeligheden kun skadet sig selv og ikke gavnet nogen, og den store Verden er saa tilbøjelig til give Idrætten Skylden, naar den før eller senere opdager Følgerne af de enkeltes Ligegyldighed for og Tilsidesættelse af de første og vigtigste Betingelser for sund og god Udvikling.

*

Den almindelige Mening er, at man, naar man »gaar i Træning«, skal have særlig nærende, kraftig Kost; men i de allerfleste Tilfælde kan Maven ikke taale denne Kost og kommer i Uorden, og, er man ikke rask, maa Øvelserne øjeblikkeligt stoppes. Nej, man skal leve fuldstændig som

sædvanligt. Rimeligvis skærpes Appetiten yderligere under en Træning, og det er kun naturligt og godt, men nogen særlig kraftig Ernæring kan ikke anbefales.

At man skal have rigelig Søvn — i god Luft — siger sig selv, og at man maa afholde sig fra al Brug af Tobak og Spiritus i den Tid, hvor der fordres et saa anstrengende Arbejde af Legemet og af Lungerne, er en Selvfølge, som dog desværre meget ofte af vore Idrætsmænd skydes tilside som unødvendig eller ligegyldig. Men man maa vide og skal tro, at disse Nydelser i en Træningstid virker i særlig Grad skadelig, svækkende og sundhedsnedbrydende.

Ved enhver Træning søger man først at til egne sig Udholdenhed, og saa, — naar den er naaet, — kan man tage fat paa Hurtigheden. Saaledes bør en Svømmer, der vil træne sig over kort Distance — f. Eks. 100 Meter — først gennem længere Tids Øvelse naa til at kunne svømme over en betydelig længere Strækning med efterhaanden tiltagende Kraft og Fart og saaledes, at Lungerne øves til at arbejde regelmæssigt. Saa først gaar man over til at indøve Hurtigsvømningen paa den korte Afstand, som man yderligere i Begyndelsen deler i 2 eller 3 Stræk. Straks at begynde med at »spurte« paa den korte Distance med fuld Kraft er forkasteligt.

Ellers er der kun det Raad: Lev som sædvanlig, hold Maven i Orden, læg Dig efter regelmæssige og sunde Vaner i Din Livsførelse, gaa og løb, saa Muskler og Lunger stadig øves. Lad en Læge undersøge Dig, naar Du staar overfor store

Anstrengelser, Konkurrencer, Udholdenhedssvømning o. lign. — og det just ikke paa selve den Dag, Kappelstriden foregaar, men allerede paa den Tid, Du bestemmer Dig til at deltage, saa at Du er sikker paa, at Hjærte og Lunger er normale og kan taale Anstrengelsen.

Svømmedragten

er almindeligvis ud i et Stykke og skal naa fra Skulderen til lidt over Knæet. Den maa være let og slutte tæt til Kroppen, saa at den gør saa ringe Modstand mod Vandet som muligt. Stoffet er gerne Jersey eller Silke.

Damerne bruger jo Badedragt overalt, hvor de bader, men jeg finder, at almindelig Blufærdigheds- og Høflighedshensyn ogsaa maa fordrø, at Mænd benytter Svømmebenklæder i hvert Fald paa saadanne Steder, hvor begge Køn færdes i hverandres Nærhed under Svømning eller Badning — paa Strand eller paa Badeanstalter, hvor Herre- og Dameafdelingerne findes tæt ved hinanden — thi det er endnu ikke alle Steder Tilfældet herhjemme.

For alt, hvad der her i »Svøm!« er beskrevet, gælder de samme Regler for Kvinder som for Mænd. Kun i ganske enkelte Tilfælde kan der for Kvinders Vedkommende fremkomme Indskrænkninger, hvor Øvelsens Art er saadan, at den kan tænkes at kunne virke skadeligt paa den spinklere kvindelige Legemsbygning, f. Eks. ved Udspring fra meget store Højder.

Livredning.

Maalet, der stadig maa arbejdes henimod, er det, at alle Børn i deres Skoletid lærer at svømme og gennem Aarene vedligeholder og udvikler denne Færdighed, thi da vil mange — de allerfleste — af de Menneskeliv, der nu gaar tabt ved Drukning, blive bevaret.

Men som Forholdene nu er, kan den dygtige Svømmer ikke nøjes med at vide, at han kan klare sig selv, han maa ogsaa lære at kunne frelse et Menneske, der er i Fare for at drukne, og Bevidstheden om at være denne Opgave voksen er en af Svømmekunstens ypperste Gaver.

*

Vi staar herhjemme aldeles uden Kendskab til eller Forstaaelse af, hvorledes man forholder sig, naar man skal frelse et druknende Menneske, og mange dygtige Svømmere — de senere Aar har givet sørgelige Beviser herfor — har mistet Livet under deres Forsøg paa at bringe et Menneske Hjælp, fordi de ikke kendte de simpleste Regler for at frigøre sig for de krampagtige Tag, den druknende i Dødsangsten næsten altid vil omslutte sin Redningsmand med, og derfor maatte gaa tilbunds sammen med den, de vilde redde. Mangen forulykket dør ogsaa efter at være bragt i Land, fordi saa faa Mennesker endnu kender

til og forstaar at anvende det kunstige Aandedræt til Oplivningsforsøg.

I andre Lande findes der »Nationalforeninger for Livredning«, som ved Skrifter, Foredrag og Fremvisninger søger at bringe Kendskab til Redning af Menneskeliv ud i saa vide Kredse som muligt, og overalt har de haft Glæde og Udbytte af deres Arbejde. *Saaledes maa og skal det ogsaa blive hos os.*

Enhver Dansker maa kunne svømme og maa lære at kunne redde et andet Menneske fra Døden ved Drukning, hvis Forholdene da tillader Mulighed derfor!

*

I Vandet vil et Menneske, der ikke kan svømme, meget hurtig — som tidligere nævnt — opbruge sine Kræfter under Arbejdet for at holde Hovedet oppe, og han vil synke ned; men Aandingen vil ikke kunne tilbageholdes, og da Lungerne nu ingen ny Lufttilførsel faar, sker der en Forgiftning af Blodet, han kvæles, og Bevidstløsheden indtræder næsten straks. Det, man saa ofte hører fortælle, at et druknende Menneske kommer tre Gange til Overfladen efter at være blevet bevidstløs, passer ikke; det kan kun tænkes i Tilfælde, hvor han, efter at være sunket sammen, ved en sidste Kraftanstrengelse udfører et — maaske virkningsfuldt — Tag med Benene, der saa driver Legemet noget op. Men sædvanligvis vil han blive nede, naar han første Gang gaar under, thi Legemet bliver jo tungt, da Maven fyldes med Vand, og Lungerne er uden Luftindhold.

Det gælder derfor om at naa den druknende,

inden han gaar under Vandet, fordi man ikke med Sikkerhed kan vide, om man kan finde ham igen, eller om man kan faa ham kaldt til Live, naar Aandedrættet først er standset, og han maaske har faaet Vand ned til Lungerne, og fordi det sidste — selv om han reddes — ofte senere kan give Anledning til svære Sygdomme i disse Organer. Ethvert Øjeblik er da kostbart, og uden Tøven maa Redningsmanden springe eller krybe i Vandet (dog helst først aftage Støvler og Overtøj, især hvis der er et længere Stykke ud til den forulykkede) og svømme hen mod ham. Men — dersom man ikke er sikker paa at kunne klare sig for den druknendes Omklamring — maa man nærme sig ham med stor Forsigtighed. Hvis han ikke er helt fra Samlingen af Skræk, maa man tale til ham og bede ham være rolig, og navnlig bede ham ikke gribe fat i sig, da det saa vil være umuligt at redde ham. Man skal dog ikke stole paa hans Løfter herom, men svømme omkring ham, til man kan komme ind paa Rygsiden af ham og saa bringe ham i Land paa en af de Maader, som senere skal beskrives.

*

Er den forulykkede gaaet ned under Vandet, naar man kommer til, maa man hurtig være klar over, hvad man vil foretage sig for at bringe ham op.

Bliver Redningsmanden i en Baad roet ud til Stedet, hvor man antager, den druknende befinder sig, aftager han undervejs Støvler og saa mange af Klæderne som muligt, idet han dog stadig retter Blikket mod det Sted, hvor han

formoder, den forulykkede er; der vil nemlig fra dennes Klæder en Tid lang stige Luftblærer op mod Overfladen og derved angive, hvor han befinder sig; dog maa man huske, at dersom det er i rindende Vand, Strøm, maa han søges noget højere oppe mod Strømmen end der, hvor Boblerne stiger op, da disse jo bliver ført et Stykke med, inden de naa Vandfladen.

Har man Sikkerhed for, hvor han er, springer man i Vandet paa Benene (hvis der er Mudderbund, maa man dog krybe forsigtig ud og straks faa Legemet i vandret Stilling), søger at komme hurtigt til Overfladen igen og svømmer saa hen lidt foran Stedet, hvor Boblerne kommer, trækker Vejret dybt og — dykker ned.

Straks, naar ens Ansigt er nede, vil man i Almindelighed — dersom Vandet da er nogenlunde klart og ikke altfor dybt — kunne skelne den druknendes Hænder, Ansigt og Hals, der tegner sig som lyse Pletter mod de mørke Klæder eller mod Bunden. Uden Betænkning gøres nogle raske Svømmetag nedad, den forulykkede gribes i Haar eller Klæder, og man drejer sit eget Legeme med Fødderne nedad, saa at man — dersom Bunden er fast — ved et kraftigt Tryk mod denne med den ene Fod kan bringe begge Legemer mod Overfladen, idet man holder sit andet Ben bøjet op under den druknendes Ryg (muligvis maa man ogsaa yderligere udføre nogle Rygsvømningsbevægelser med Benene for at naa op). (Fig. 40). Er der Mudderbund, Tang eller lign., maa Redningsmanden passe paa ikke at dreje Legemet, saa Benene kommer mod Bunden og



Fig. 40. Den forulykkede løftes fra Bunden.

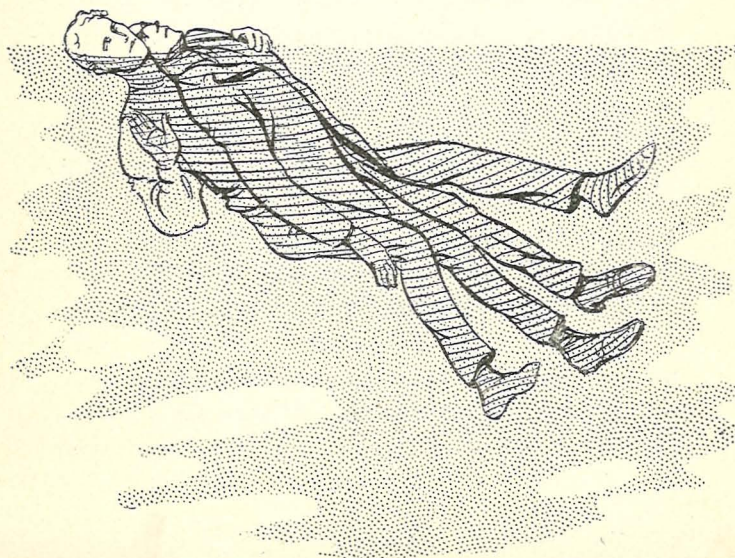


Fig. 41. Den bevidstløse bjerger.

bliver stikkende; men han maa da indtage en vandret Stilling og kun ved Hjælp af Svømmebevægelser alene søge at trække den druknende op.

Stiger ingen Luftblærer op og betegner Stedet, maa man svømme søgende rundt i Overfladen og af og til dukke Ansigtet ned i Vandet for at se efter den, man søger. Er Vandet mørkt eller mudret, saa man ikke kan se gennem det, maa man svømme ned mod Bunden og med Hænderne føle sig frem efter den forulykkede.

Har man faaet den bevidstløse op, lægger man hans Hoved med Nakken over sin ene Skulder, saa at hans Mund og Næse er over Vandet, og bringer ham derpaa fremad med de under »Bjergebevægelser« foreskrevne Tag, idet han fastholdes med den ene Haand, og hans Legeme kommer til at ligge mellem ens Ben. (Fig. 41). Man svømmer saa med ham mod Land eller Baad, i hvert Fald mod et Sted, hvor man kan se, der er Mulighed for at kunne faa ham op, selv om der dertil er en længere Vej, end til et andet vanskeliggere tilgængeligt Sted. Dette sidste skulde synes selvfølgelig, men det er f. Eks. i Kanaler sket, at Redningsmænd i Forfjamskelse er svømmet med deres Byrde mod en i Vandet lodret gaaende Mur, hvor intet Holdepunkt fandtes, blot fordi der til den var nogle faa Alen nærmere end til et paa modsatte Side værende Faldereb.

I det hele taget er den første Betingelse, naar man under en Ulykke vil søge at redde andres og eget Liv, at man bevarer sin Ro og sit Omdømme.

Forskellige Maader at svømme med den forulykkede paa.

Under al Førings af et andet Menneske i Vandet maa man søge at tvinge hans Ben saa højt op mod Overfladen som muligt, fordi den mere lodrette Stilling hæmmer Farten, og fordi man i den daarligt kan komme til at bruge sine Lemmer frit. Derfor vil det være hensigtsmæssigt, at Redningsmanden af og til skubber den druknendes Ben op ved Hjælp af sine egne Fødder. Den forulykkedes Ansigt maa hele Tiden holdes over Vandet, selv om éns eget til Tider kan komme ned under det. Man maa arbejde roligt og støt, ikke jage paa eller lægge unødvendige Kræfter i Bjergebevægelserne til at begynde med, da det ellers ofte vil knibe med at holde ud.

*

Dersom den druknende er fuldstændig vild, slaar og sparker om sig og er rent ude af sig selv af Skræk, maa man fatte og fastholde ham fra Rygsiden, idet man fører begge sine Arme ind under hans, lægger sine Hænder ind paa hans Bryst og trykker samtidig hans Overarme godt op i Vandfladen og ud til Siden, da der derved kommer mere Luft i Lungerne. Man svømmer saa baglæns med ham med Rygsvømnings- eller Bjergebevægelser med Benene alene. (Fig. 42).

Er han noget roligere, men dog meget ængstelig, fatter man om hans Overarme med Undertag (Tommelfingrene opad) og løfter dem op i vandret Stilling i Vandoverfladen. Ved dette Tag

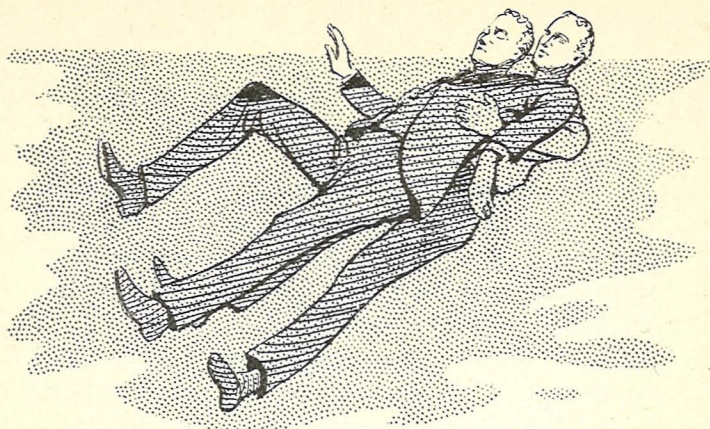


Fig. 42. Bjergning. Den forulykkede fattes om Brystet.

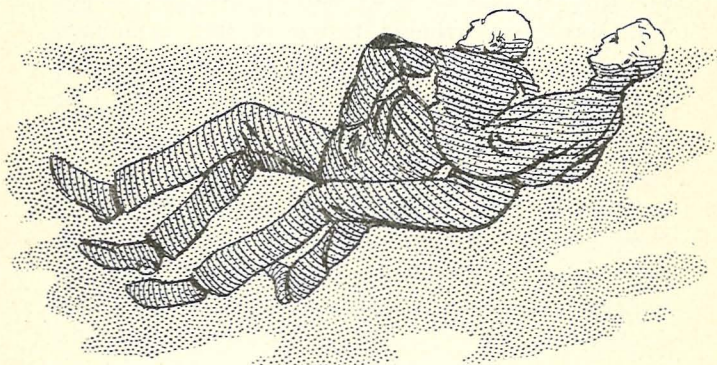


Fig. 43. Bjergning. Den forulykkede fattes om Armene.

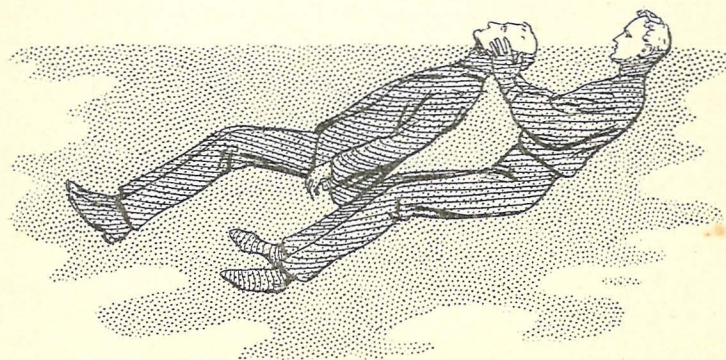


Fig. 44. Bjergning. Den forulykkede fattes om Hovedet.

— under hvilket man ogsaa benytter Rygsvømnings- eller Bjergebevægelser — er man sikker paa, at den druknende ikke kan dreje sig om og gribe fat i én. (Fig. 43).

Hvis han er helt rolig, kan man føre ham paa samme Maade som den, hvormed man svømmer med en bevidstløs, altsaa med sin ene Arm ført under hans ind paa hans Bryst og arbejdende med den frie Haand og Benene. (Fig. 41). Eller ogsaa kan man omfatte hans Hoved mellem begge sine Hænder, saa de slutter over og om Ørerne uden at trykke, og, idet man selv svømmer baglæns med Rygsvømningsbevægelser, sørge for at holde hans Hoved saa højt i Vandet, at Næse og Mund er over dette. (Fig. 44).

Bliver han under Svømningen urolig, maa man føre sine Hænder ind under hans Arme og lægge dem paa hans Bryst.

*

Den hurtigste og letteste Maade at »bjerger« et Menneske paa er ved at svømme med ham under sig, idet man benytter almindelig Brystsvømning, Hænderne dog hver Gang i Fremstrækket ført ud til Siderne for den andens Hoved. Den forulykkede lægger sine Hænder paa Redningsmandens Skuldre, strækker sine Arme, bøjer Nakken noget tilbage og holder Munden lukket. (Fig. 45).

Denne Metode kan dog kun benyttes, naar den forulykkede er fuldstændig behersket, og man er vis paa, at han ikke vil gribe om én, fordi der maaske kommer lidt Vand over hans Ansigt af og til; med andre Ord bruges

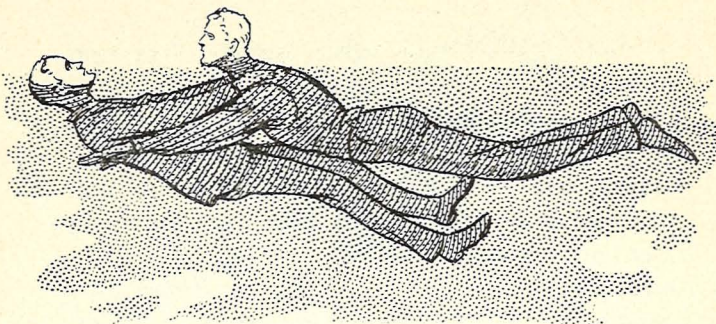


Fig. 45. Den forulykkede støtter sig med begge Hænder mod Redningsmandens Skuldre.

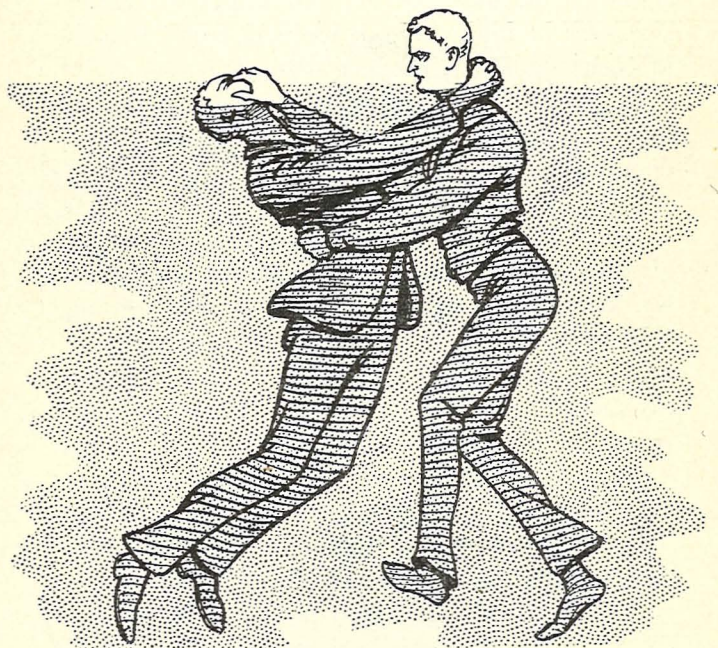


Fig. 46. Redningsmanden frigør sig for den druknendes Greb om Hoved og Hals.

kun, hvor et Menneske, der uden at kunne svømme, dog — gennem Badning — er fortrolig med Vandet. | Kvinder, som kan svømme, og som en Tid har holdt sig oppe ved egen Hjælp, men som paa Grund af deres Klædedragts Hindring ikke kan holde ud længere, føres altid paa denne Maade. :|

Forskellige Maader at frigøre sig paa for den druknendes Greb.

Under Dødsangsten vil den forulykkede næsten altid søge at faa fat i og klamre sig til sin Redningsmand uden at vide eller i hvert Fald tænke over, at netop derved hjælper han sig selv daarligst. Med Selvopholdelsesdriftens hele Energi griber han, hvor han kan faa fat, om Hals, Arme eller Krop, og Redningsmanden maa derfor paa Forhaand vide, at han efter al Sandsynlighed staar overfor en Kamp paa Liv og Død med den druknende, og at han har al sin Ro og Aandsnærværelse Behov for hurtig at kunne sejre i denne Kamp; han maa derfor have Kendskab til de anvendte Kontragreb — hvorved den forulykkede maa slippe sit Tag — og straks være klar over, hvilket af dem han i hvert enkelt Tilfælde skal benytte.

Det kan ske, at Redningsmanden maa frigøre sig flere Gange for den forulykkedes Omklamring, før han faar Magt over ham, men dette sidste sker ofte først efter, at han — ved Redningsmandens Kontragreb — er bleven bevidstløs.

Saasnart man har frigjort sig, vender man den druknende om paa Ryggen ved at fatte ham om Armene og dreje ham rundt og kan saa svømme med ham mod Land paa en af de tidtligere foreskrevne Maader.

*

Hvis den forulykkede fatter om Halsen og klamrer sig fast, lægger man sin ene Arm omkring Livet paa ham og trykker ham fast ind til sig; samtidig føres den anden Arm udenom hans Arm og Haanden frem mod hans Hoved, hvor Pege- og Langfingeren derefter omfatter hans Næse og trykker Næseborene sammen; Haandfladen støtter under hans Hage. Nu tager man et dybt Aandedrag, løfter sig højt i Vandet og trykker hans Hoved og Overkrop bagover ved at strække sin øverste Arm. (Fig. 46).

*

Dersom han spænder fast om Arme og Krop, bøjer man sin venstre Arm og fatter med Undergreb om hans venstre Skulder; samtidig sænker man sin højre Skulder ned under den druknendes Arm, hvorved éns egen (højre) Arm bliver fri, saa at den kan føres udenom hans og fatte med Haanden om Næse og Hage paa samme Maade som ved det foran beskrevne Greb. (Se Fig. 68). Vejret trækkes dybt, og idet man læner sig godt fremefter, trykkes hans Hoved bagover som før.

Slipper han ikke derved Taget straks, bøjer man sit højre Knæ op mod hans Underliv og trykker kraftigt fra. (Fig. 47).



Fig. 47. Redningsmanden frigør sig for den druknendes Greb om Arme og Krop.

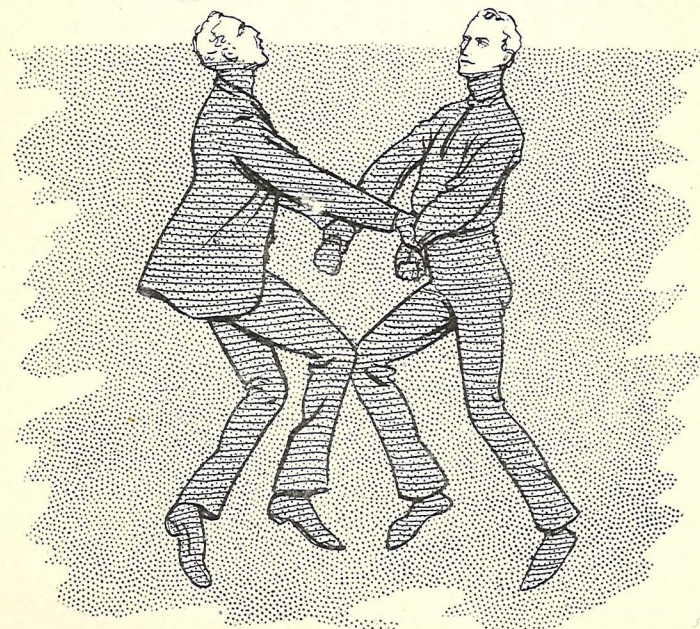


Fig. 48. Redningsmanden frigør sig for den druknendes Greb om Hænderne (fra neden).

Har han sluttet om Legemet alene under éns Arme, (hvilket Greb dog ikke er almindeligt), tager man med den ene Haand — ligesom tidligere — fal om hans Næse og Hage, den anden griber hans Skulder, og det ene Knæ sættes op mod hans Underliv. Ved et krattigt, pludseligt Tryk med Hænderne, idet Armene strækkes, og ved et samtidigt Kast bagover med Legemet tvinges den druknende til at slippe sit Tag.

*

Faar han Tag om Redningsmandens Haandledd fra neden saaledes, at hans Tømmelfingre kommer paa den indvendige Side af Armen (Se Fig. 69), løfter man først sine Hænder noget fremad og opad og svinger dem derefter med et hurtigt Ryk indenom den forulykkedes Arme og ud til Siden, under hvilken Bevægelse de vrides om, saa Tømmelfingrene kommer nedad. (Fig. 48).

*

Ved Tag om Haandleddene fra oven fører Redningsmanden sine Hænder i et Sving indad og opad mellem den druknendes Arme; derpaa drejes Armene, saa Tømmelfingrene viser opad, og føres i fortsat Bevægelse ud til Siden. (Fig. 49).

*

Griber den forulykkede med begge sine Hænder om den ene Arm, kan man oftest frigøre sig ved blot at bøje Armen i Retning af hans Tømmelfingre. Lykkes dette ikke, fører man sin anden Arm ind mellem hans Arme, fatter om sin egen Haand og bøjer ved begge Hænders

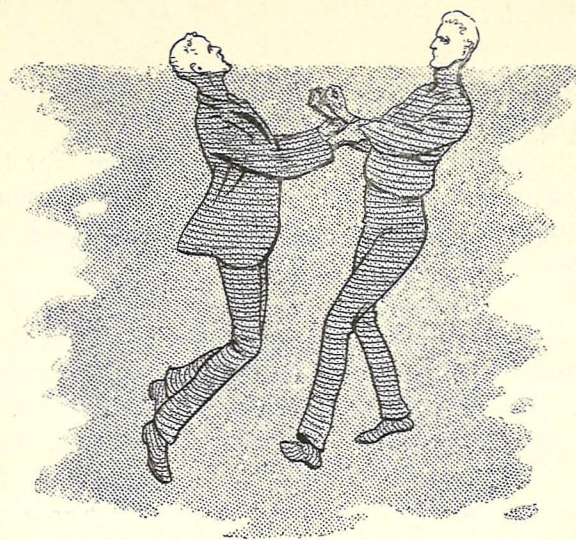


Fig. 49. Redningsmanden frigør sig for den druknendes Greb om Haandledd og Arme (fra oven).

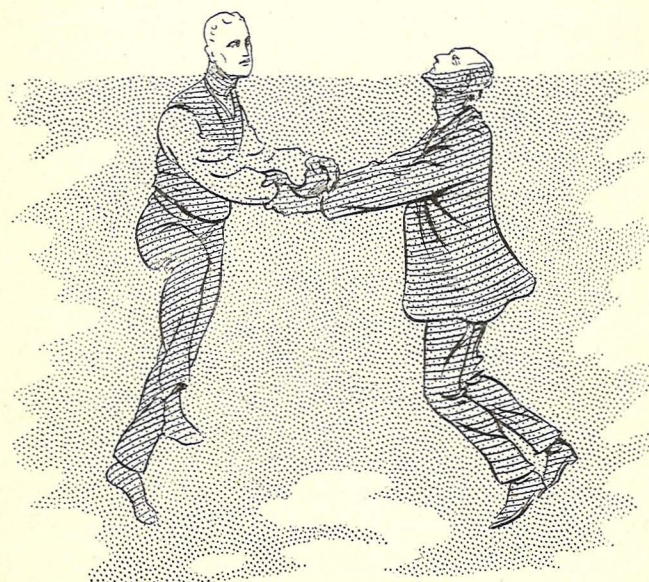


Fig. 50. Redningsmanden frigør sig for den druknendes Greb om den ene Arm.

forenede Kraft den omsluttede Arm op, hvorved Grebet maa slippes. (Fig. 50).

I andre Tilfælde, hvor den druknende har fat i en enkelt Arm eller i éns Klæder, vrider man hans Tommelfingre bagover, til han opgiver sit Tag. —

Regler for Oplivningsforsøg.

Selv om et Menneske har ligget nogen Tid under Vandet (indtil $\frac{1}{2}$, ja $\frac{3}{4}$ Time), maa man aldrig opgive Haabel om at kunne kalde ham tilbage til Livet, men tvertimod hurtigst muligt ved den i det følgende foreskrevne Fremgangsmaade arbejde hen til at faa Aandedrættet og Blodomløbet i Gang samt Varmen til Legemet tilbage igen.

Ej heller maa man opgive Oplivningsforsøgene for tidligt, da det ved flere Lejligheder har vist sig, at man først efter en hel Times uafbrudt Behandling har naaet at faa den forulykkede til at give Livstegn fra sig.

|: Idet den forulykkede synker under Vandet, og Aandingen ophører, vil Hjertet dog en Tid vedblive med sin Funktion og drive Blodet ud i Legemet, dog med stadig aftagende Kraft. Legemsvarmen vil derved lidt efter lidt forsvinde og bliver, for hvert Sekund der gaar, inden han kommer under Behandling, vanskeligere og vanskeligere at bringe tilbage.

Er man derfor saa heldig at faa den druknende op 1 à 2 Minutter efter, at han er sunket ned, vil den naturlige Aanding i Reglen — ved en fornuftig Behandling — hurtig kunne indtræde igen, men har han ligget under Vandet længere end 8 à 10 Minutter,

kan det meget ofte være, at Livet ikke er til at tilbagekalde, og kun meget sjældent har man hørt, at et Menneske efter 20—30 Minutters Ophold under Vandet er kaldt til Live igen.

Men — forsøge maa man — hvis der er mindste Gnist af Haab, og udholdende maa man være. Og Bevidstheden om, at man gør en god Gerning, vil bringe én til at glemme Anstrengelserne og Trætheden, der følger med et saadant Redningsforsøg. :|

*

Saasnart den forulykkede er bragt op af Vandet, maa man — hvad enten han giver Livstegn eller ej — ikke spille et Sekund, før man gaar i Gang med »den kunstige Aanding« for om muligt at bringe Aandedrættet tilbage igen.

*

Er der Tilskuere til Stede, send øjeblikkelig en af dem afsted efter en Læge og en anden til det nærmeste Hus med Anmodning om, at man der er klar til at modtage den forulykkede, hvis han bliver kaldt til Live!

Bær den druknende hen til et jævnt, helst tørt Sted, og læg ham forsigtig ned paa Ryggen. Men bær ham endelig ikke med Hovedet nedad i den Tanke, at Vandet derved løber ud af Lungerne (Vandet i Lungerne er nemlig saa dybt nede, at det ikke løber ud af dem, fordi man vender op og ned paa Legemet), ryst ham ikke, og læg ham ikke paa Maven. Behandl ham stadig varsomt, og pas paa ikke at vride eller forstrække hans Arme og Ben!

Aftag hans Overtøj — ved at føre hans Arme op over Hovedet og krænge Tøjet bagover, idet han forsigtig løftes — og alle andre svære Klædningsstykker (eventuelt med Kniv eller Saks), som slutter om hans Hals, Bryst og Underliv, og løsn Seler og Bælter (Kvindens Korset)!

Drej ham forsigtig om, saa han kommer til at ligge paa Maven med Hovedet hvilende paa sin højre Underarm, og giv ham med flad Haand 2 à 3 korte Slag mellem Skulderbladene!

Aabn straks derefter hans Mund (om fornødent ved Hjælp af en Pind eller et Stykke Træ omvundet med et Lommetørklæde eller lign.), og rens med et Haand- eller Lommetørklæde Svælg og Næse, saa at ikke Luften herigennem hindres i at kunne trænge ned i Lungerne.

Drej ham derpaa om paa Ryggen igen, rul nogle af hans Klæder sammen og læg dem, idet hans Hoved og Overkrop varsomt løftes op, ind under og imellem hans Skulderblade saaledes, at Brystkassen kommer til at ligge højt.

Træk hans Tunge saa langt frem som muligt (et meget vigtigt men ofte vanskeligt Arbejde) ved at fatte om den med et Lommetørklæde mellem Tommel- og Pegefingern, og bind den — hvis der ikke er en Hjælper tilstede, der kan holde den fremme — fast mod Undermundens med Lommetørklædet, der anbringes ned om Hagen. (Fig. 51). Man maa stadig senere holde Øje med, at Tungen ikke falder tilbage igen, fordi den derved vil hæmme Lufttilførselen til Lungerne.

*

Disse Forberedelser maa tage kortest mulig Tid — kun nogle Sekunder — saaledes, at den kunstige Aanding snarligst kan begynde.
 : Der findes flere forskellige Metoder til Til-

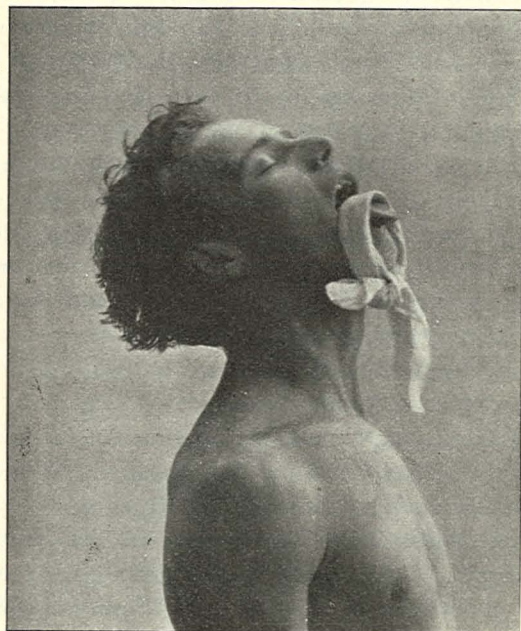


Fig. 51. Tungen fastbunden.

bagekaldelse af Aandedrættet, saaledes *Howard Metoden*, som benyttes, hvor den forulykkedes Arme er kommet til Skade; den udføres ved, at Redningsmanden knæler ned med et Ben paa hver Side af Patientens (hvis Arme er løftede op over Hovedet) og med

udspilede Fingre trykker kraftigt og kort mod Brystet lige over de nederste Ribben, slipper Taget og trykker igen i Takten 15 Gange i Minuttet, og *Marshall Hall Metoden*, ved hvilken Aandingen søges tilvejebragt ved en Rulning af Patientens Legeme fra den liggende Stilling paa højre Side til Stilling paa Brystet, hvor man hver Gang udfører et stærkt Tryk paa og imellem hans Skulderblade, inden han rulles tilbage paa højre Side igen (15 Rulninger i Minuttet).

Endvidere *Silvester Metoden* (opfundet af Dr. Silvester i London), hvorved Brystkassen bringes til at bevæge sig som under naturlig Aanding. Dette er den mest anvendte, og Beskrivelsen i det efterfølgende vil derfor kun omfatte denne Metode. :|

Redningsmanden lægger sig paa det ene Knæ ved Hovedet af den forulykkede og fatter hans Underarm (der hviler over Brystet, med Hænderne visende mod Hovedet) midtvejs med Undergreb (Fig. 52).

Fører derpaa hans Arme udad og opad og i videre fortsat Bevægelse helt op over hans Hoved, til de kommer i Forlængelse af Legemet; her holdes de med et Træk bagud 1 à 2 Sekunder (Fig. 53) og bringes saa tilbage til hans Bryst igen, hvor de — idet Redningsmanden bøjer sig forover — trykkes fast ind mod Siderne af Brystet i 1 à 2 Sekunder. (Fig. 54).

Ved disse Bevægelser — der gentages 12 à 15 Gange i Minuttet, jævnt og regelmæssigt — efterlignes Brystets Hæven og Sænken som ved det



Fig. 52. Kunstigt Aandedret, Begyndelsessilling.

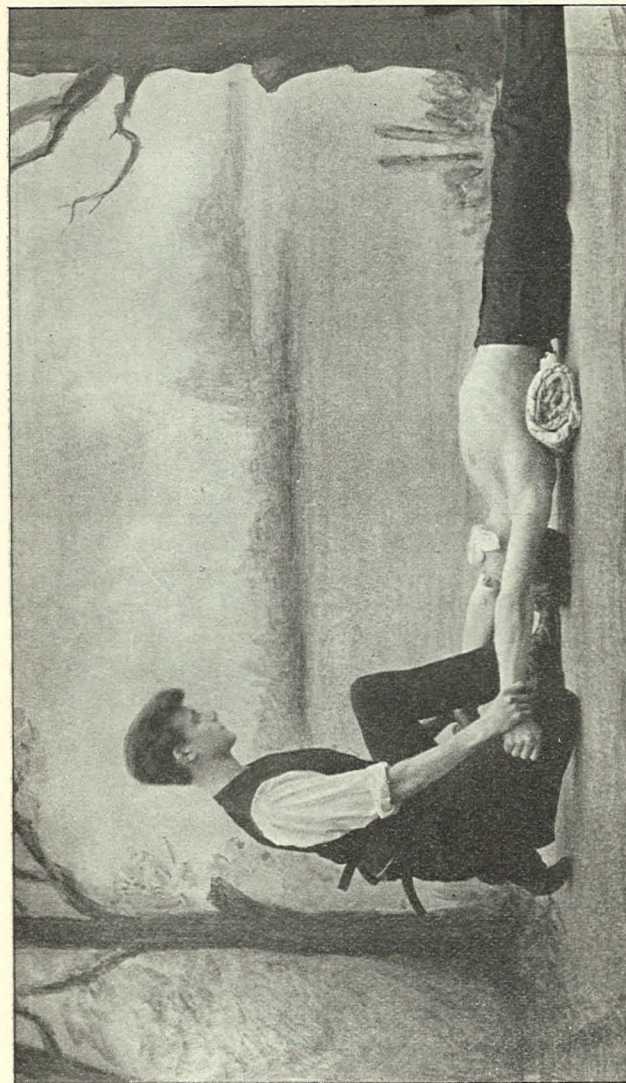


Fig. 53. Kunstigt Aandedret. 1ste Bevægelse.

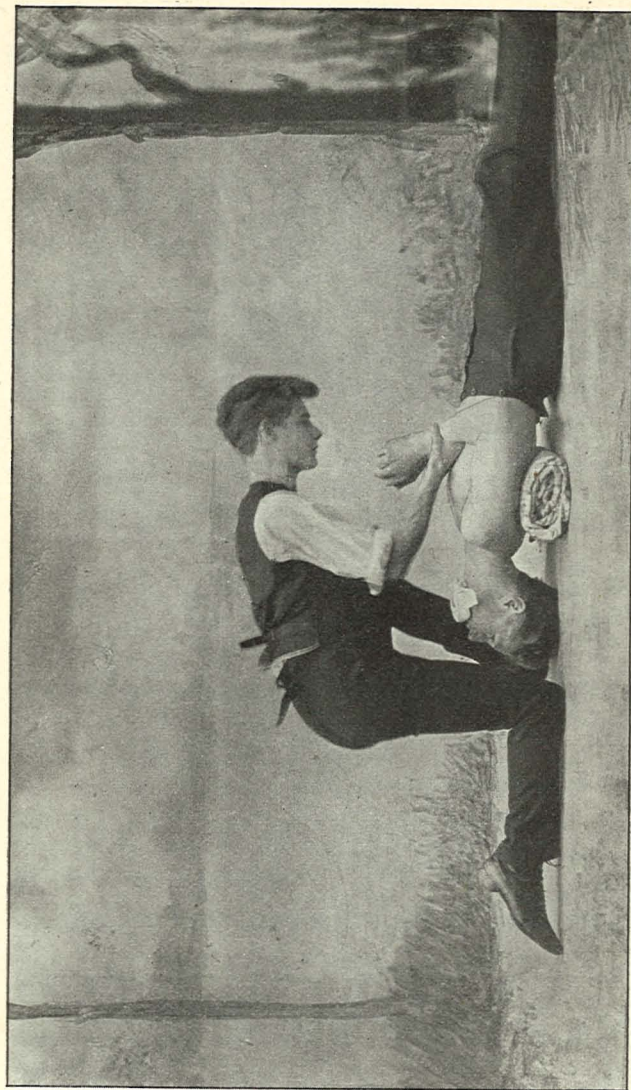


Fig. 54. Kunstigt Aandedret. 2den Bevægelse.



Fig. 55. Kunstigt Aandedret udført af 2 Personer.

naturlige Aandedræt, og ved Udspilingen af Brystkassen kan Luften tiltvinge sig Adgang til Lungerne.

*

Er der — foruden Redningsmanden — endnu en Person til Stede, som har Kendskab til Behandling af druknende, lettes Arbejdet betydeligt. De hjælpes da ad med hurtigt at udføre de først omtalte forberedende Arbejder, og under selve det »kunstige Aandedræt« kan den ene omfatte den forulykkedes Fødder saaledes, at hans Legeme ligger roligt, medens den anden foretager Bevægelserne med Armene. Naar den sidste bliver træt, bytter de om; men Ombytningen maa ske uden nogen Standsning i Takten (i det Øjeblik Armene er oppe over Hovedet).

Eller ogsaa kan de — under den »kunstige Aanding« — arbejde begge samtidigt hver paa sin Side af den forulykkede. Den, der er paa højre Side af ham, fatter med sin venstre Haand om hans Haandledd og med den højre midt om hans Overarm; den, der er paa venstre Side, med højre Haand om hans Haandledd og venstre om Overarmen (Fig. 55), og i Forening foretager de saa de samme Bevægelser som foreskrevet for Enkeltmand.

*

Bedst og hurtigst foregaar det dog, naar 3 kyndige Personer kan tage sig af Oplivningsforsøgene.

Den ene (Nr. 1) lægger sig da paa Knæ ved den forulykkedes Hoved, den anden (Nr. 2) ved hans venstre Side og den tredje (Nr. 3) ved hans Fødder.

Som Billederne viser, hjælper de hverandre fra første Færd.

Efter at de i Fællesskab har drejet den forulykkede om, renses Nr. 1 hans Mund, Svælg og Næse, efter at Nr. 2 har givet ham et Par Slag med den flade Haand mellem Skulderbladene, medens Nr. 3 holder hans Ben i den rette Stilling (Fig. 56).

Naar Tungen er fremdraget og fastbundet af Nr. 1 og 2, er det den sidstes Opgave at fastholde den (eller at passe paa, at den ikke falder tilbage), Nr. 2 skal ligeledes løsne alt stramt-siddende Tøj og anbringe den sammenrullede Bylt Tøj under og imellem den druknendes Skulderblade, medens Nr. 1 løfter ham lempelig op.

Ved selve »Aandedrætsbevægelserne« (Fig. 57 og 58) maa de efterhaanden afløse hverandre.

*

Forsøgene med den kunstige Aanding maa — som sagt — absolut ikke opgives, før der mindst er gaaet en Time, efter at den forulykkede er kommet op af Vandet, saafremt han da ikke forinden har givet tydelige Livstegn fra sig.

*

Hvis man tror at spore svage Livstegn hos ham, kan det være gavnligt — medens Bevægelserne dog stadig fortsættes — at holde noget stærkt lugtende under hans Næse, Peber, Snus, Salmiak o. lign. Men man maa endelig ikke, som adskillige Forskrifter anbefaler, kildre den for-

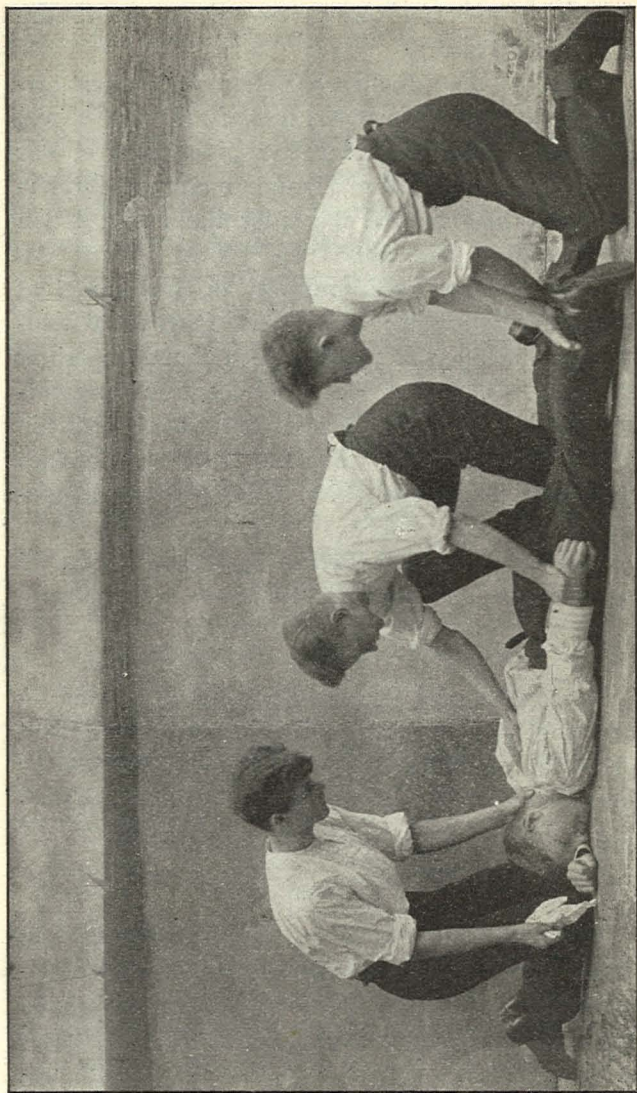


Fig. 56. Den forulykkedes Mund, Svælg og Næse renses.

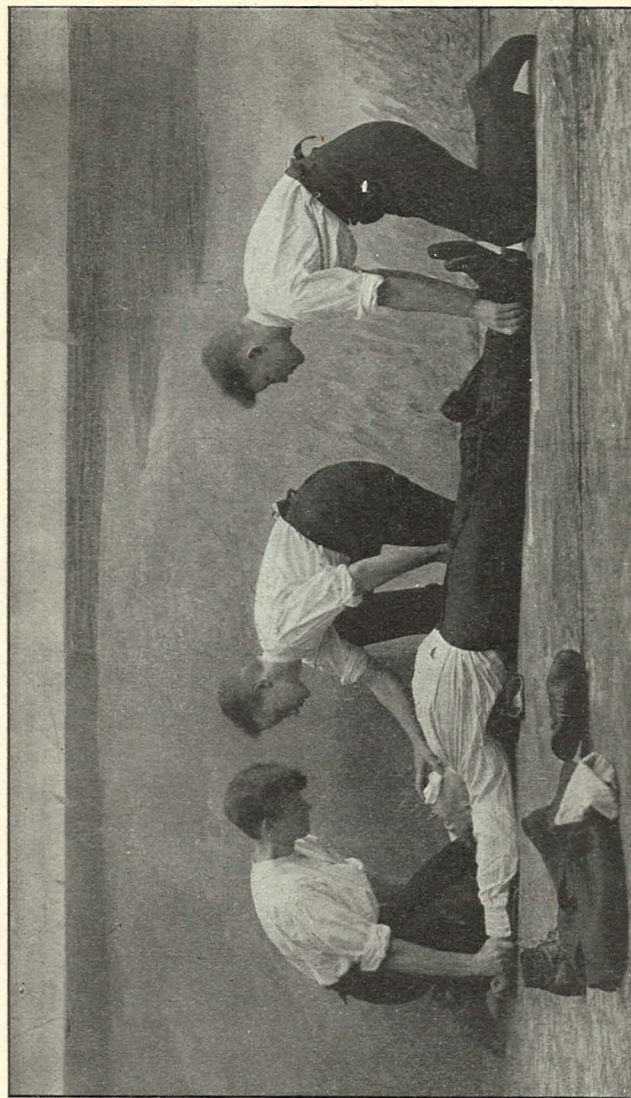


Fig. 57. Kunstigt Aandedræt udført af 3 Personer, 1ste Bevægelse.

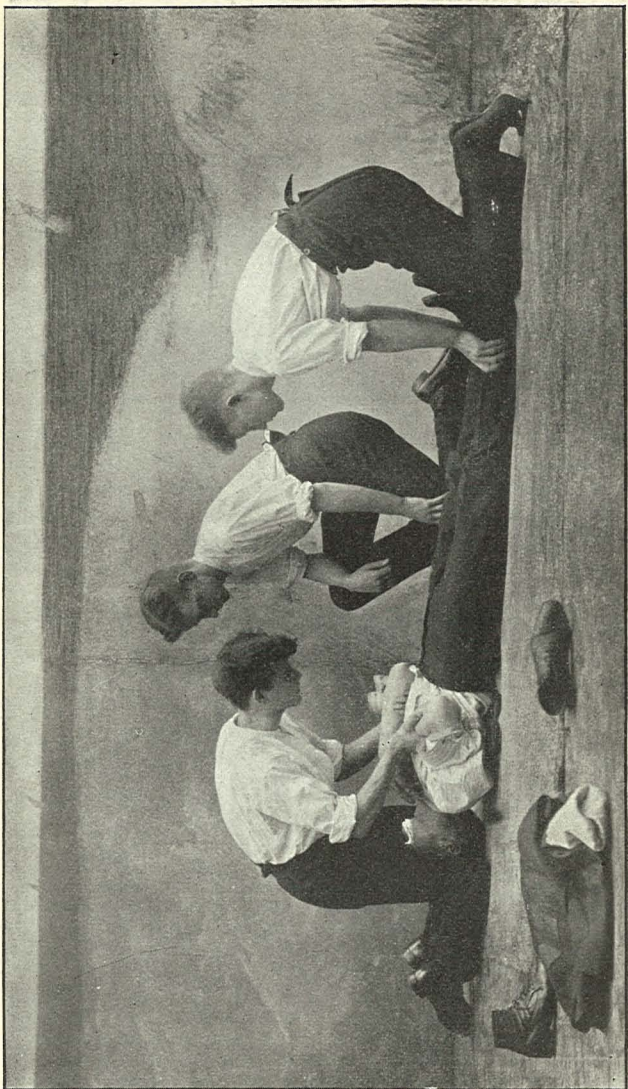


Fig. 58. Kunstigt Aandedræt udført af 3 Personer. 2den Bevægelse.

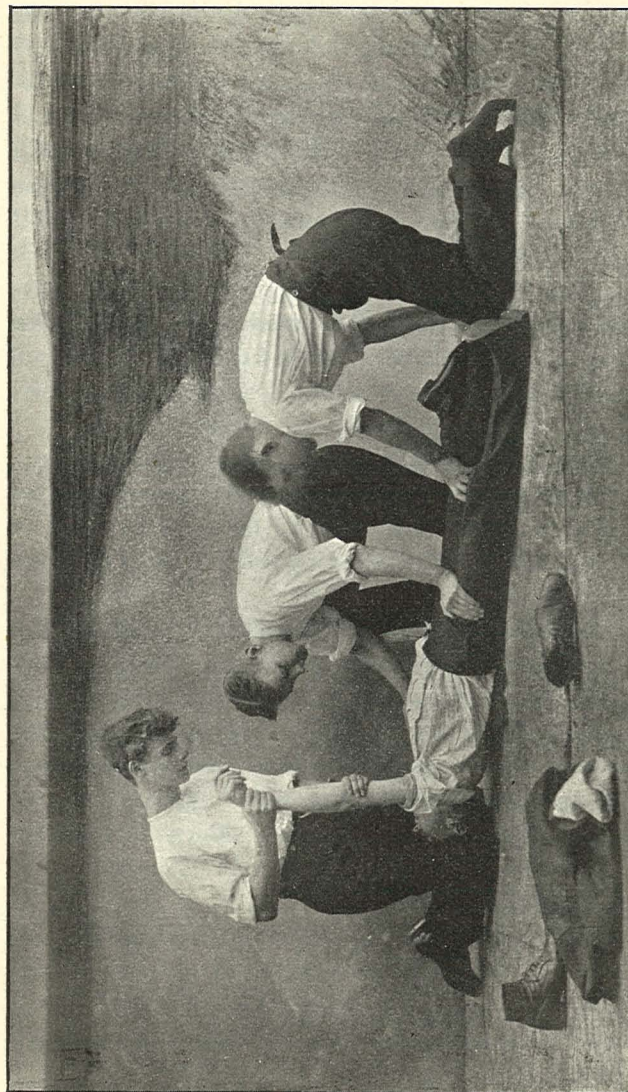


Fig. 59. Den forulykkede gnides paa Kroppen for at bringe Legemsvarmen tilbage.

ulykkede i Svælget med en Fjer eller en sammensnoet Strimmel Tøj, thi derved opnaar man maaske, at han faar Opkastning, og kommer noget af denne ned til Lungerne, — hvad meget let kan ske i den Stilling, hvori han ligger, og ved hans hele fuldstændig hjælpeløse Tilstand, — har man maaske derved forspildt al Udsigt til Redning.

Naar den druknende begynder at aande selvstændigt, gør Bevægelser med Arme og Ben eller paa anden Maade giver tilkende, at Livsvirkomheden er vendt tilbage, ophører man med det kunstige Aandedræt og søger nu at faa

Blodumløbet i Gang og Legemsvarmen tilbage:

Man gnider ham kraftigt paa Arme, Ben og Krop med de flade Hænder alene eller med et uldent Stykke Tøj i Retning udefra mod Hjertet stadigt og jævnt. (Fig. 59).

Derefter bringes han varsomt — men hurtigt — i Hus, klædes af og lægges i Seng, og her gives ham endnu en kort Afgnidning, inden man pakker ham ind i svagt opvarmede Tæpper; lidt senere kan man skifte disse med stærkere opvarmede, og sluttelig bør man anbringe Varmedunke mellem hans Ben, paa Siderne af Legemet og under hans Arme. (Han maa ikke faa varmt Bad uden Lægens Tilladelse).

Saa snart Livet er vendt tilbage, giver man ham en Theskefuld varmt Vand, og senere, naar han kan synke, lidt varm Mælk, Kaffe, Vin eller Spiritus (blandet med varmt Vand), stadig dog i meget smaa Portioner.

Man sørger saa for, at der bliver Ro om ham,

saa han maaske kan falde i Søvn, og at der er fuldstændig frisk Luft i Værelset.

Der skal være Vagt hos ham, som øjeblikkelig kan begynde det kunstige Aandedræt igen, dersom hans Vejrtrækning bliver svagere.

Ellers afventes Lægens Forskrifter.

Øvelser i Livredning paa Land.

Hensigten med disse Øvelser er at give et saa indgaaende Kendskab til de forskellige Maader at svømme med et druknende Menneske paa, til Grebene, hvormed man frigør sig for Omklamring og til Behandling af forulykkede ved Genoplivelse, at de dermed forbundne Bevægelser og Forretninger gaar saaledes »i Blodet« paa Eleverne, at de aldrig er i Tvivl om, hvad de har at foretage sig, naar de staar overfor den alvorlige Situation.

Det er min Tro, at enhver Lærer og Lærerinde i Gymnastik vil gøre vel i omhyggelig at indøve og af og til opfriske disse Øvelser — i hvert Fald med de ældre Elever, som man maa formode har nogen Færdighed i almindelig Svømning — og det ogsaa i saadanne Skoler, hvor Svømmeundervisning ikke er indført obligatorisk.

Enhver uddannet Gymnastiklærer- og Lærerinde vil hurtig være klar over Opstillingerne til og Indøvelsen af disse Bevægelser, og jeg skal da blot kortelig antyde Gangen i dem for de Tilfælde, hvor den fuldt uddannede Lærerkraft savnes.

: Eleverne bliver snart fortrolige med Øvelserne, og den korte Tid, som bruges hertil (højest 10 à 12 Timer), er sandelig vel anvendt. Er Bevægelserne først lært paa Land, vil

enhver, der vil have Ord for at kaldes »Svømmer«, ogsaa meget hurtig i Vandet lære at kunne udføre Grebene, hvormed man »frigør sig«, og Maaderne at bjerpe den forulykkede paa. :|

Indøvelse af de forskellige Maader, hvorpaa man fører den forulykkede i Land.

Billederne viser den, der forestiller den druknende, sortklædt (Nr. 1), og den, der er Redningsmanden, hvidklædt (Nr. 2).

*

Eleverne opstilles paa 2 Rækker med et lille Skridts Afstand bag hinanden med samme Front og med en god Arms Afstand mellem de enkelte Roder (Par).

Læreren forklarer, at forreste Geled, Nr. 1^{erne}, forestiller den druknende, og bageste, Nr. 2^{erne}, Redningsmanden, og han maa i Begyndelsen forud for hvert Tag gøre opmærksom paa, ved hvilken Lejlighed man benytter sig af dette.

„Den druknende er meget stærk urolig!“

„Nr. 2^{erne} Arme — frem!“

Nr. 2 fører Armene frem i vandret Stilling, saa Fingerspidserne er noget under den foranværendes Skuldre.

„Om 1^{ernes} Bryst — fat!“

Nr. 2 gør et Skridt frem, idet han samtidig bringer sine Arme under Nr. 1^s Arme, løfter disse

ud til Siden i vandret Stilling og lægger derpaa sine Hænder fladt paa hans Bryst. (Fig. 60).

„Alle — ret!“

Retstillingen indtages af alle, og Nr. 2^{erne} gør straks derefter et Skridt tilbage.

„Den druknende er urolig!“

„Nr. 2^{erne} Arme — frem!“

Stillingen den samme som før.

„Om 1^{ernes} Arme — fat!“

Nr. 2 gør et lille Skridt frem, fatter med Undergreb om Nr. 1^s Arme og hæver dem ud til Siden i vandret Stilling, medens hans egne bøjes noget i Albuen. (Fig. 61).

„Alle — ret!“

„Den druknende er rolig (bevidstløs)!“

„Nr. 2^{erne} Arme — frem!“

Som før.

„Med venstre Haand om 1^{ernes} Bryst — fat!“

Nr. 2 gør et Skridt fremad og tilhøjre, fører sin venstre Arm ind under Nr. 1^s og lægger sin Haand paa hans Bryst, trækker ham derefter bagover imod sig, saa at hans Nakke kommer til at hvile paa Nr. 2^s venstre Skulder. Den højre Arm bøjes i omtrent ret Vinkel og føres ud til Siden lidt lavere end Skulderen. (Fig. 62).

„Alle — ret!“

„Nr. 2^{erne} Arme — frem!“

„Om 1^{ernes} Hoved — fat!“



Fig. 60.

»Om 1^{ernes} Bryst — fat!«

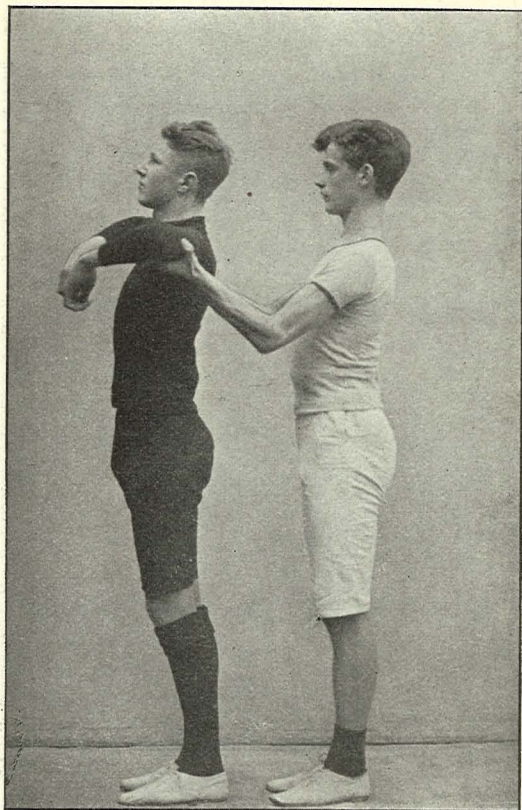


Fig. 61.

»Om 1ernes Arme — fat!«

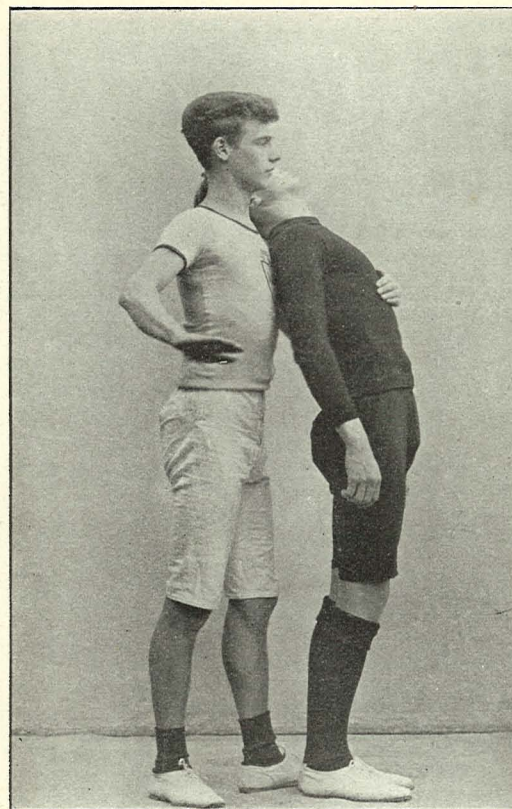


Fig. 62.

»Med venstre Haand om 1ernes Bryst — fat «

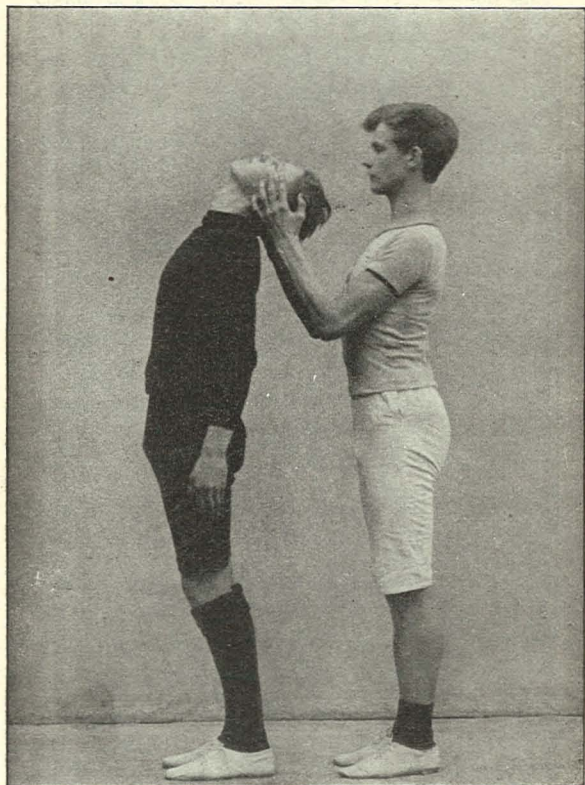


Fig. 63.

»Om 1ernes Hoved — fat!«

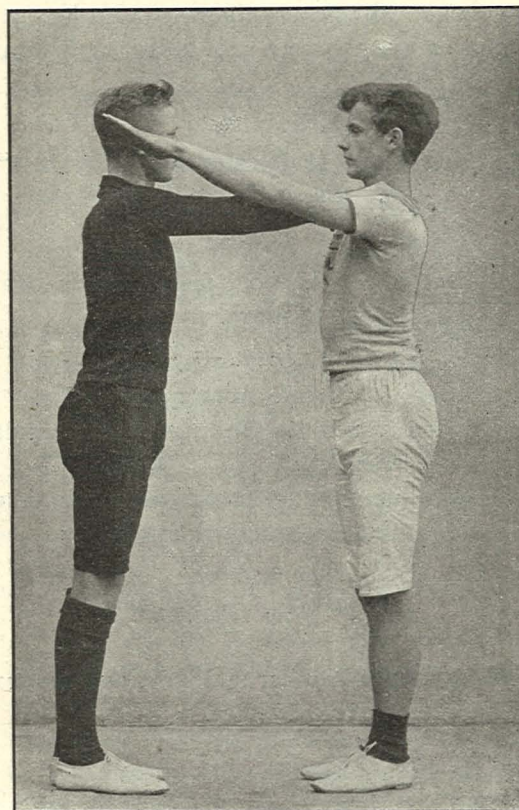


Fig. 64.

»1erne om 2ernes Skuldre — fat!«
»2erne Arme — frem!«

Nr. 2 træder et lille Skridt frem; fatter med begge Hænderne om Nr. 1^s Hoved og bøjer hans Nakke noget tilbage. Hænderne kommer til at hvile paa og over Ørerne, men uden særlig stærkt Tryk. (Fig. 63).

„Alle — ret!“

„Den druknende er fuldstændig behersket!“

„Nr. 1^{erne} — Omkring!“

„Om 2^{ernes} Skuldre — fat!“

Nr. 1 lægger sine Hænder med Armene strakte frem — paa Nr. 2^s Skuldre.

„Nr. 2^{erne} Arme — frem!“

Nr. 2 fører sine Arme frem udenom Nr. 1^s til lidt over den vandrette Stilling med Haandfladerne nedad. (Fig. 64).

|: Herfra kan man — paa Kommando — øve Brystsvømningstagene med Armene. :|

„Alle — ret!“

„Nr. 1^{erne} — Omkring!“

*

Herefter skifter Rækkerne Plads, og Øvelserne gentages med de nye Numre.

Grebene, hvormed man frigør sig for den druknendes Omklamring.

Opstilling paa samme Maade som før, men med Front (Brystet) mod hinanden.

„Nr. 1^{erne} om 2^{ernes} Nakke — fat!“

Nr. 1 fører Armene frem, lægger Hænderne om Nr. 2^s Hals og fletter Fingrene sammen. (Fig. 65).

„Nr. 2^{erne} — Stilling!“

Nr. 2 træder et lille Skridt frem med den højre Fod, lægger venstre Arm om Livet paa Nr. 1 og trækker ham ind til sig (hvorved Nr. 1 bringes til at føre højre Fod frem), svinger sin højre Arm uden om Nr. 1^s venstre og fatter hans Næse mellem Pege- og Langfingeren, Haandfladen støttende mod hans Hage. (Fig. 66).

„Gør fri!“

Nr. 2 trækker med venstre Arm Nr. 1 yderligere til sig, klemmer om hans Næsebor og trykker med højre Arm hans Hoved og Overkrop bagover, saa Grebet maa slippes.

„Alle — ret!“

„Nr. 1^{erne} om 2^{ernes} Arme og Krop — fat!“

Nr. 1 gør et Skridt frem, slynger begge sine Arme omkring Nr. 2 og fletter sine Hænder sammen. (Fig. 67).

„Nr. 2^{erne} — Stilling!“

Nr. 2 bøjer venstre Arm og fatter med Haanden om Nr. 1^s højre Skulder; sænker derefter sin højre Skulder under Nr. 1^s Arm og svinger den højre Arm udenom og frem mod Nr. 1^s Hoved, hvor Næse og Hage omfattes som før.

„Nr. 2^{erne} højre Knæ opad — bøj!“

Det højre Knæ løftes op og sættes mod Nr. 1^s Underliv.

„Gør fri!“

Nr. 2 klemmer Næseborene sammen, trykker fra med højre Arm og Ben, og Nr. 1 maa slippe Grebet. (Fig. 68).

„Alle — ret!“

„Nr. 2^{erne} Arme — bøj!“

Almindelig Armhøjning med Hænderne ført noget hen foran Brystet.

„Nr. 1^{erne} om 2^{ernes} Haandled — fat!“

Nr. 1 griber om begge Nr. 2^s Haandled saaledes, at Tummelfingrene viser opad. (Fig. 69).

„Nr. 2^{erne} — Stilling!“

Nr. 2 fører Armene opad og fremad til strakt Stilling. (Fig. 70).

„Gør fri!“

Nr. 2 svinger sine Arme — stadig strakte — nedad og indenom Nr. 1^s, hvorunder de drejes, saa Tummelfingrene kommer nedad. Efter at have passeret Nr. 1^s Hænder føres de noget til Siden, og Grebet maa slippes. (Fig. 71).

„Alle — ret!“

„Nr. 2^{erne} Arme — frem!“

Armene løftes frem i noget under vandret Stilling.

„Nr. 1^{erne} om 2^{ernes} Arme — fat!“

Nr. 1 lægger sine Hænder ovenpaa Nr. 2^s Haandleddene og Underarme og fatter fast om dem. (Fig. 72).

„Nr. 2^{erne} — Stilling!“

Nr. 2 drejer sine Arme og Hænder indenom Nr. 1^s saaledes, at Tummelfingrene kommer til at vise skraat opad og udad (Fig. 73).

„Gør fri!“

Nr. 2 trykker sine Hænder ud til Siden oven



Fig. 65.

„1^{erne} om 2^{ernes} Nakke — fat!“

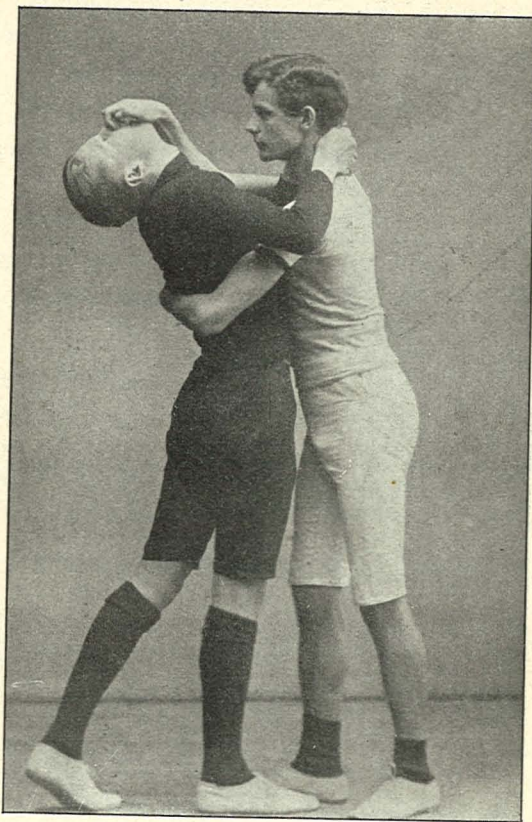


Fig. 66.

»Gør fri!«



Fig. 67.

»1erne om 2ernes Arme og Krop — fat!



Fig. 68.

»Gør fri!«

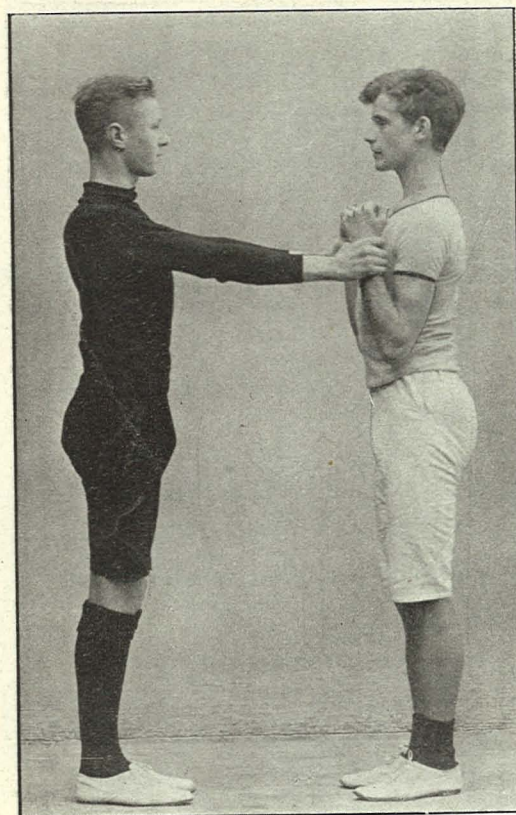


Fig. 69.

»1erne om 2ernes Haandled — fat!«

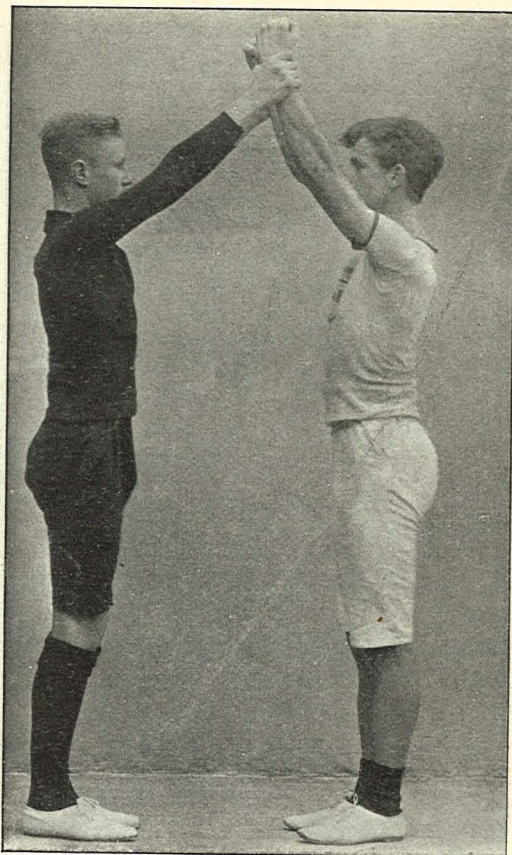


Fig. 70.

»Nr. 2erne — Stilling!«

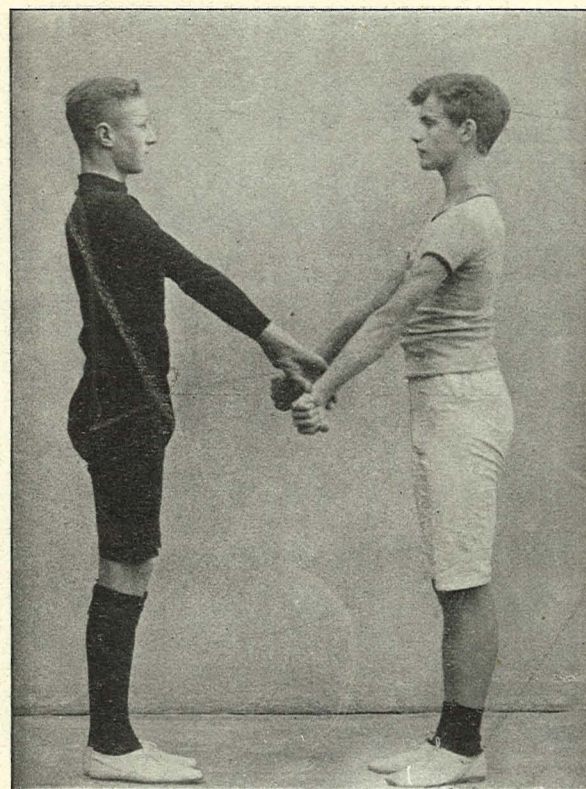


Fig. 71.

»Gør fri!«

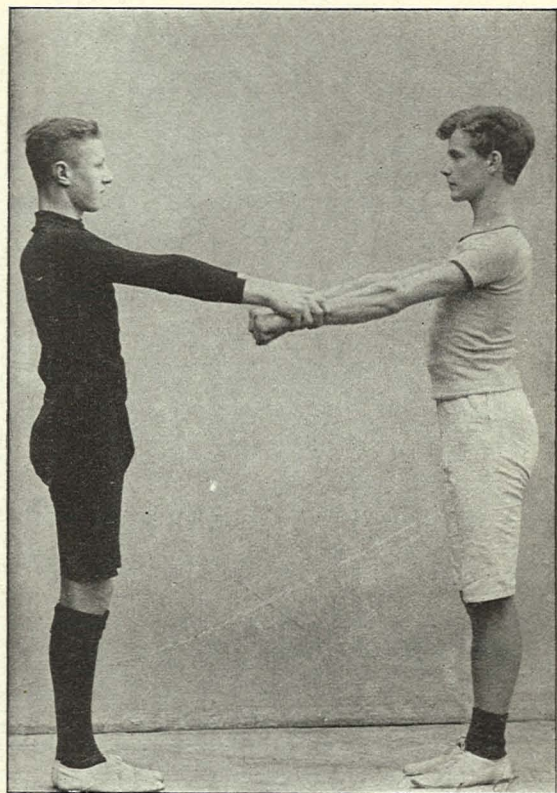


Fig. 72.

»1erne om 2ernes Arme — fat!«

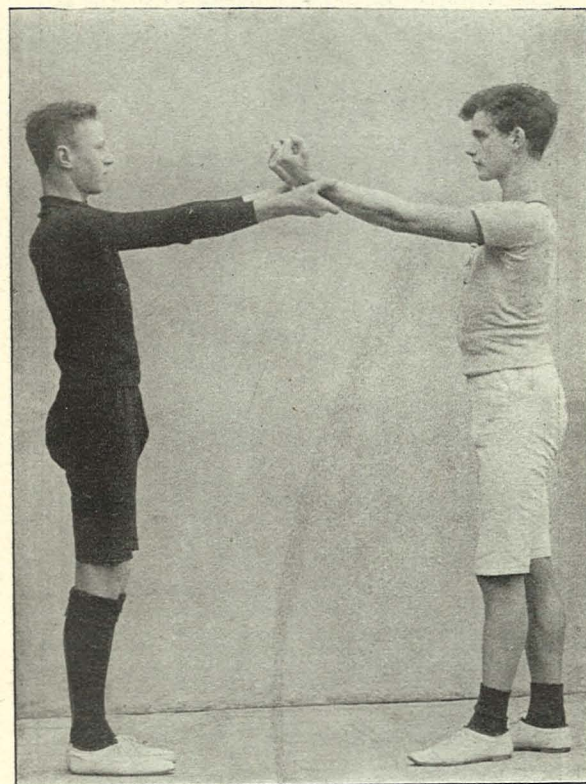


Fig. 73.

»Gør fri!«

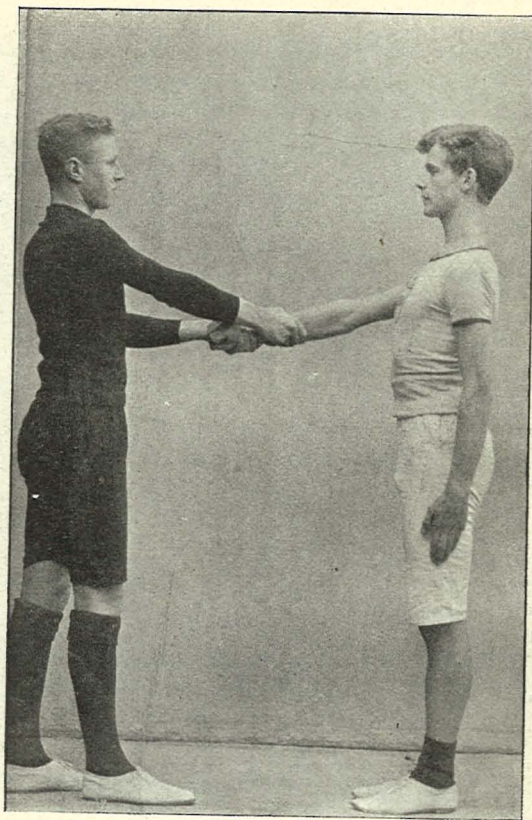


Fig. 74.

»1erne om 2ernes ene Arm — fat!«

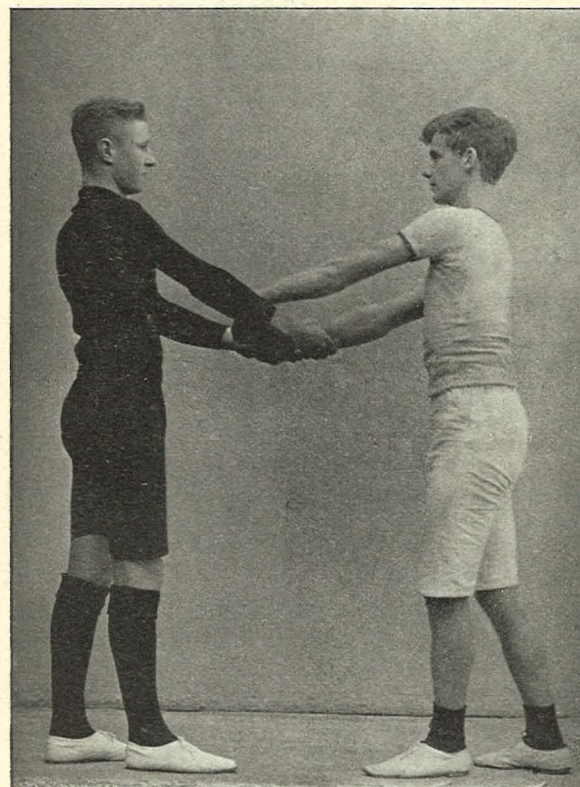


Fig. 75.

»Gør fri! (1ste Bevægelse).«

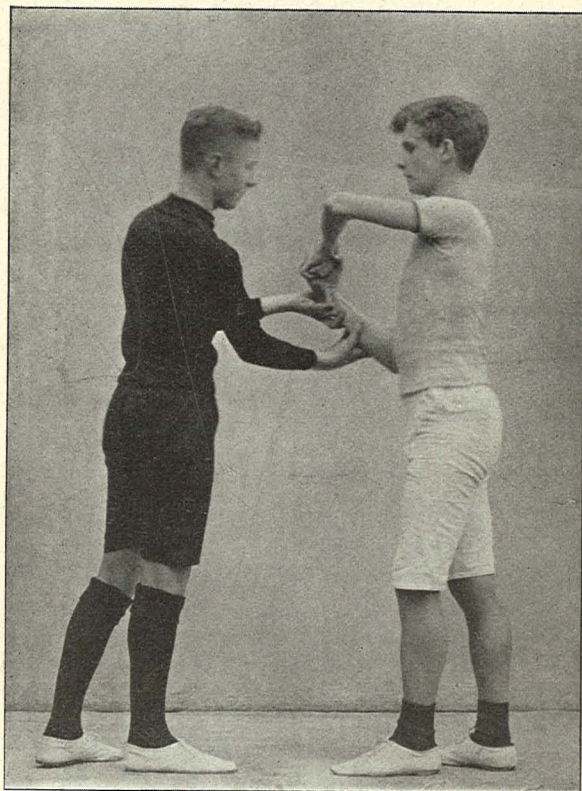


Fig. 76.

»Gør fri!» (2den Bevægelse).

over Nr. 1^s Arme og bliver derved fri for dennes Greb.

„Alle — ret!“

„Nr. 2^{erne} højre Arm — frem!“

Højre Arm føres frem i vandret Stilling.

„Nr. 1^{erne} om 2^{ernes} Arm — fat!“

Nr. 1 griber om Nr. 2^s Underarm med en Haand fra hver Side saaledes, at Tømmelfingrene viser opad. (Fig. 74).

„Nr. 2^{erne} — Stilling!“

Nr. 2 fører sin venstre Haand ind imellem Nr. 1^s Arme og fatter om sin egen højre Haand (Fig. 75).

„Gør fri!“

Nr. 2 trækker med sin venstre Haand i sin egen højre og bøjer derved sin højre Arm opad, saa at Nr. 1^s Greb glipper. (Fig. 76).

„Alle — ret!“

Geledderne bytter om, og Øvelserne gentages. Hvor Grebene kan udføres baade fra højre og venstre Side (med højre og venstre Arm), bør de øves paa begge Maader.

Efter enhver »Frigørelse« foretages — straks efter at Retstillingen er indtagen — en Vending af den, der forestiller den druknende, Nr. 1.

Nr. 2 (Redningsmanden) fatter om Nr. 1^s Overarme og drejer ham rundt til venstre, idet han skyder fra sig med højre og trækker til sig med den venstre Haand. Naar derved Nr. 1 har gjort $\frac{1}{4}$ Vending (venstre om), skifter Nr. 2 sine Hæn-

der og drejer ham det sidste Stykke, til Nr. 1 har Ryggen mod ham.

*

Jeg er vis paa, at baade Drengene og Piger, naar de har faaet gennemgaaet disse Greb nogle Gange i Gymnastiktimerne, ganske naturlig vil finde paa at øve dem i deres Fritid eller under deres Leg og derved efterhaanden blive vænnet saadan til dem, at de aldeles uvilkaarlig udfører de rette Modgreb for de angivne Tag om deres Krop eller Arme.

Øvelser i Behandling med kunstigt Aandedræt.

Forinden Indøvelsen med den samlede Klasse maa Læreren først med et enkelt Par (Hold) gennemgaa og forklare hver enkelt Bevægelses Hensigt og vise den nøjagtige Udførelse af den.

*

Indøvelse med 1 Person (Redningsmand).

Eleverne tager Opstilling paa 2 Rækker med dobbelt Arms Afstand mellem hvert Par.

|: Den, der forestiller den druknende, faar stadig Nr. 1, og den (eller de), der foretager selve Oplivningsøvelserne, faar efterfølgende Numre; i dette Tilfælde altsaa Nr. 2. :

„Stilling!“

Nr. 1 lægger sig helt udstrakt paa Ryggen med Armene ind langs Siderne af Legemet, og Nr. 2 stiller sig (i Retstilling) ved hans Hoved.

„Overtøj af!“

Nr. 2 lægger sig ned paa venstre Knæ, fatter om 1^s Frakke eller Trøje under Legemet og trækker den bagud op over Hovedet paa ham, krænger den af og ruller den fast sammen i en Bylt.

„Rens Munden!“

Nr. 2 drejer Nr. 1 helt om til højre, saa han kommer til at ligge paa Maven med Ansigtet visende til venstre og Hovedet hvilende paa sin højre Underarm og giver ham derpaa 2 à 3 korte Slag mellem Skulderbladene med flad Haand. Aabner saa Munden paa ham, renser den, Svælg og Næse med et Tørklæde og drejer ham derefter tilbage i Stillingen paa Ryggen igen.

„Frakken under!“

Nr. 2 tager med venstre Haand om Nr. 1^s Nakke og løfter hans Overkrop saa meget op, at han kan anbringe den sammenrullede Frakke under og imellem hans Skulderblade.

„Tungen frem!“

Nr. 1^s Tunge trækkes frem — som tidligere forklaret ved Hjælp af et linned Tørklæde — og fastbindes som vist i Fig 51. Alt stramt-siddende Tøj og Bælter om Bryst og Underliv løsnes, og Nr. 2 fatter derpaa om Nr. 1^s Underarme og anbringer dem paa hans Bryst i Stilling til at kunne begynde det kunstige Aandedræt. (Fig. 52).

„Aandedrætsbevægelser — Begynd!“

Nr. 2 fører 1^s Arme opad og til Siden og helt op over Hovedet, hvor de strækkes ud i Legemets Længderetning og holdes i 1 à 2 Sekunder,

(Nr. 2) sætter sig derved tilbage paa sin ene Hæl, (Fig. 53), føres derefter tilbage igen i fortsat Bevægelse til Begyndelsesstillingen og trykkes fast mod Brystet i 1 à 2 Sekunder, hvorved Nr. 2 løfter sig op fra Hælen og bøjer sig noget forover for at kunne lægge mere Kraft i Trykket. (Fig. 54).

Fortsætter derefter Bevægelsen tilbage igen og saaledes fremdeles i jævn regelmæssig Takt 12 à 15 Gange i Minuttet.

: Læreren maa i Førstningen tælle Takten højt for Eleverne, saa de straks bliver vant til den rette, rolige Gang i Bevægelserne. :

„Stop!“

Bevægelserne ophører.

For at erindre Eleverne om, at herefter skal man — dersom den forulykkede er vendt tilbage til Livet — gnide hans Legeme for at bringe Livsvarmen tilbage, kommanderes:

„Gnidning!“

Nr. 2 indtager under Øvelserne her blot en enkelt Stilling, f. Eks.: med de flade Hænder paa den øverste Del af Nr. 1^s Bryst. Men Eleverne skal vide, at Gnidningerne skal ske baade paa Arme, Ben (navnlig Indersiderne) og Krop, og at de skal foregaa i Retning udefra mod Hjertet.

„Holdt!“

Alle rejser sig og indtager Retstillingen.

*

Indøvelse med 2 Personer.

Eleverne opstilles paa 1 Geled, og der inddeles paa 3. Derefter rykker hvert andet Hold

3 Skridt frem og hvert andet 3 Skridt tilbage (som Pladsen tillader).

„Stilling!“

Hvert Holds Nr. 1 lægger sig udstrakt paa Ryggen; Nr. 2 stiller sig ved Hovedet, Nr. 3 ved venstre Side af ham.

„Overtøj af!“

Nr. 2 og 3 lægger sig ned paa Knæ, Nr. 2 paa begge Knæ, Nr. 3 paa venstre.

Nr. 3 fører sin højre Haand ind under Nr. 1^s Hoved og sin venstre Arm ovenfra om Livet paa ham (under Frakken) og løfter ham lidt op, medens Nr. 2 krænger Frakken af ham.

„Rens Munden!“

I Forening drejer de Nr. 1 om, saa han kommer til at ligge paa Maven. Nr. 2 tager med venstre Haand under hans Nakke, og med sin højre Haand lægger han Nr. 1^s højre Arm saaledes til Rette, at dennes Hoved kan komme til at hvile paa Underarmen, naar Legemet er drejet.

Nr. 3 griber med sin højre Haand under Nr. 1^s venstre Skulder og med sin venstre Haand om hans Haandled og drejer ham rundt, saa Brystet kommer nedad (Stilling ligesom i Fig. 56).

Saa slippes Grebene; Nr. 3 giver Nr. 1 et Par korte Slag med sin flade højre Haand imellem hans Skulderblade, og Nr. 2 renser hans Mund, Svælg og Næse med et Lommetørklæde.

Derefter fatter de Nr. 1 paa samme Maade som før og ruller ham tilbage i Stillingen paa Ryggen.

„Frakken under!“

Nr. 2 løfter Nr. 1^s Hoved og Overkrop noget

op ved at holde med venstre Haand under hans Nakke og højre om hans højre Skulder. Nr. 3 anbringer den sammenrullede Frakke under og imellem Nr. 1^s Skulderblade.

„*Tungen frem!*“

Nr. 2 trækker 1^s Tunge frem, og Nr. 3 fastholder den eller fastbinder den (med et Lommetørklæde, en Strimmel linned Tøj eller et elastisk Baand).

Herefter lægges Nr. 1^s Arme ind over hans Bryst, og — hvis Nr. 3 ikke skal holde Tungen fremme eller støtte mod hans Fødder — indtager nu begge Numre Stillingen til de kunstige Aandedrætsbevægelser.

Nr. 2 lægger sig paa venstre Knæ ved Nr. 1^s højre Side, griber med sin venstre Haand om hans højre Underarm og med sin højre om og midt paa hans Overarm.

Nr. 3 knæler paa højre Knæ ved Nr. 1^s venstre Side og fatter om hans venstre Underarm med sin højre Haand og om hans Overarm med sin venstre. (Fig. 55).

„*Aandedrætsbevægelser — Begynd!*“

I Forening udfører nu begge Numre taktfast og jævnt de tidligere forklarede Bevægelser for Fremkaldelse af en druknendes Aandedræt. Armene maa stadig være paa samme Punkt i Bevægelserne, og Trykket mod Brystet maa være lige kraftigt med begge Arme og samtidigt.

„*Stop!*“

Bevægelserne ophører.

„*Gnidning!*“

Nr. 2 har det Hverv at gnide Nr. 1^s Overkrop

og Arme, medens Nr. 3 udfører Gnidninger paa Benene og Underlivet.

„*Holdt!*“

Retstilling indtages.

*

Indøvelse med 3 Personer.

Opstilling paa 1 Geled. Inddeling paa 4. Holdene rykker ud paa Pladserne som før.

|: Under den *egentlige Forklaring af* Genoplivelsesforsøg udført af 3 Personer er der — for ikke at vildlede — kun givet Redningsmændene Numre 1, 2 og 3, svarer alt-saa her til 2, 3 og 4. :|

„*Stilling!*“

Hvert Holds Nr. 1 lægger sig ned udstrakt paa Ryggen, forestillende den druknende.

Nr. 2 stiller sig ved Hovedet, Nr. 3 ved venstre Side og Nr. 4 ved Fødderne af Nr. 1.

„*Overtøj af!*“

Nr. 2 og 4 lægger sig ned paa begge Knæ ved Hoved og Fødder af Nr. 1, Nr. 3 paa venstre Knæ ved hans venstre Side.

Forretningerne — inden de egentlige Aandedrætsbevægelser begynder — er for Nr. 2^s og 3^s Vedkommende fuldstændig de samme og udføres paa samme Kommandoord som ved Indøvelse med 2 Personer.

Nr. 4 er behjælpelig ved at dreje Nr. 1^s Legeme om paa Brystet og tilbage igen, idet han fatter med begge sine Hænder om Nr. 1^s Ankler. (Fig. 56).

Naar Tungen er trukket frem og fastbundet,

fatter Nr. 2 alene Nr. 1^s Arme til Aandedrætsbevægelserne; Nr. 3 holder stadig Øje med hans Tunge og sørger for, at den ikke falder tilbage, og Nr. 4 støtter mod og fastholder hans Fødder.

*

„Aandedrætsbevægelser — Begynd!“

Nr. 2 fører Nr. 1^s Arme tilbage og op over Hovedet og ned igen mod Brystet som før forklaret for Indøvelse med 1 Person.

Nr. 3 passer under Bevægelserne paa, at det sammenrullede Tøj ligger paa sin rigtige Plads mellem Nr. 1^s Skulderblade, foruden sin Hovedopgave — Tungen.

Nr. 4 støtter Fødderne. (Fig. 57 og 58).

*

Herunder øves Ombytning, som foregaar, naar Læreren kommanderer:

„Byt — om!“

Nr. 4 gaar op ved Nr. 1^s Hoved og løser Nr. 2 af, medens Nr. 2 gaar ned og overtager Nr. 4^s Plads. Senere kan saa den nye Nr. 2 og Nr. 3 bytte Plads og Arbejde.

|: Ombytningen maa øves saaledes, at Aandedrætsbevægelserne intet Øjeblik standses, og uden at Takten forandres. Det er nødvendigt at øve disse Ombytninger, fordi det under virkelige Forhold er meget vanskeligt i længere Tid at fortsætte det kunstige Aandedræt for et enkelt Menneske, naar de skal udføres omhyggeligt, taktfast og virkningsfuldt, og det maa de, fordi en ujævn og ligegyldig Føring af den forulykkedes Arme gør ringe

eller ingen Gavn, men kun haler Tiden ud og derved maaske gør en Oplivelse yderlig vanskelig eller umulig. :|

„Stop!“

*

„Gnidning!“

Nr. 2 gnider Arme og Bryst; Nr. 3 Bryst, Underliv og Siderne og Nr. 4 Benene. (Fig. 59).

„Holdt!“

*

Retstillingerne indtages.

*

Nr. 1^s Tunge fremdrages ikke under de daglige Øvelser, men Nr. 2 binder blot Tørklædet om hans Hage. Ligeledes markeres under de daglige Øvelser Rensningen af Mund, Svælg og Næse, idet Nr. 2 kun et Øjeblik holder Lommetørklædet ud for Nr. 1^s Ansigt for derved at betegne, at Arbejdet erindres.

Dog maa alle Eleverne lære at kunne fremdrage og fastbinde Tungen og vide, hvorledes man med et (sammensnoet og sammenrullet) Lommetørklæde kan rense Næse og Svælg.

At Læreren altid maa holde disse Øvelsers store Betydning frem for Eleverne saaledes, at de af disse vil blive opfattet med Interesse og med al den Alvor og Forstaaelse, de kræver, betragtes som en Selvfølge.