

Lærebog i Svømning

for Begyndere
Viderekomne
Livreddere
Udspringere

Af

• **Viggo Søndergaard**

x

Med velvillig Tilladelse fra Dansk Livredningsforbund har jeg anvendt deres Vejledning om kunstigt Aandedræt og Isulykker i lidt forkortet Form. Ligeledes har jeg faaet Lov til at kopiere Dansk Livredningsforbunds Prøver, hvorfor jeg her bringer min oprigtige Tak.

Viggo Søndergaard.

Indledning.

Hensigten med Svømmeundervisningen her paa Gymnastikhøjskolen er at uddanne Eleverne praktisk og teoretisk, saa de paa forsvarlig Maade kan undervise i Svømning hjemme i Kredsene: Altsaa at give Eleverne en tilsvarende Lederuddannelse i Svømning, som de faar i Gymnastik.

I Løbet af en Vinter eller en Sommer lærer Eleverne de forskellige Svømmearter samt Livredning og Bjergning. Desuden gives der dem Lejlighed til to Dage om Ugen at undervise en Kammerat, saaledes at hver Elev i Løbet af et Kursus faar Lejlighed til at undervise i alle Svømmearter, Livredning og Bjergning.

Den Fremgangsmaade, der ligger til Grund for Undervisningen, er beskrevet i denne Bog, og den er Resultatet af de Erfaringer, som mange Aars Arbejde med Svømning for Voksne og Børn har givet.

De Elever, som er udgaaet her fra Gymnastikhøjskolen, og som har faaet Lejlighed til at arbejde med Svømning, har alle været i Stand til at gøre dette paa en tilfredsstillende Maade baade med Foreningsmedlemmer og med Skolebørn.

Hvilken Betydning Svømning har, behøver næppe at pointeres, det ved enhver, der har forsøgt sig som Svømmer.

Den giver rigelig Motion og kan ogsaa give alsidig Motion, men det forudsætter, at man

kan svømme mere end en Svømmeart. Legemet nyder ikke alene godt af den Motion, som Svømningen giver, men ogsaa af Solen og den friske Luft, som det efter Svømmeturen udsættes for.

Svømning er en af de sundeste Idrætter, man kan dyrke. Dyrket alsidigt udvikler den hos Børn et fuldkomment harmonisk Legeme med rank, men afslappet Holdning. Endvidere bør det fremhæves, at der næppe er nogen Idrætsgren, der træner Lunger og Hjerte saa kraftigt op med saa ringe Fare for Overanstrengelse.

Svømningen hårdere Legemet og gør det modstandsdygtigt, men den kan ogsaa under rigtig Vejledning udvikle Egenskaber som Mod, Selvtillid, Hjælpsomhed og i Tilfælde af Ulykker, Opofrelse.

Interessen for Friluftsliv og Svømning i Særdeleshed har i de sidste Aar været i stærk Tiltag.

Langs hele den danske Kyst bliver Badestrandene forbedrede, og inde i Landet vokser det ene smukke Friluftsbassin op ved Siden af det andet.

Her udfolder der sig et rigt Liv Sommeren igennem. Folk har ikke alene Lyst til at lege og springe paa Hovedet i Vandet, de ønsker ogsaa at lære noget. Derfor er det af stor Betydning, at der findes mange Lærere og Lærerinder, som kan tage sig af Undervisningen i Svømning.

Trangen til at komme ud i Naturen, de forbedrede Badeforhold, vore mange dygtige Lærere og Lærerinder samt vore berømte Svømmepiger har alle bidraget til forøget Interesse for og Højnelse af Svømmeidrætten.

Resultatet viser sig tydeligt. Mens tidligere, omkring Aaret 1927, kun 30—40 pCt. af Skolens Elever her kunde svømme, kan nu 70—80 pCt. svømme; hermed menes, at de kan klare sig med en mere eller mindre god Brystsvømning.

Skal det engang blive saadan, at alle i Danmark kan svømme, kan dette kun ske ad een Vej — gennem Skolen. Overalt, hvor der er Mulighed for Undervisning i Svømning, bliver der undervist, hvis Lærerkrafterne er til Stede; — ligeledes bør det nævnes, at mange Svømmeclubber ogsaa arbejder hen imod det rette Maal: at lære mange at svømme.

Tørsvømning.

Denne Del af Undervisningen er næsten lige saa væsentlig som selve Undervisningen i Vandet, specielt hvor der er Tale om store Klasser.

Undervisningen i Tørsvømning kan foregaa i en Gymnastiksal, paa en Plæne eller ved en Strandbred.

Den bestaar af Indøvelse af Svømmebevægelserne ledsaget af gode Forklaringer. Gaar man grundigt til Værks, er det forbavsende, hvad Eleverne kan lære af Tørsvømningen. Saa snart de kommer i Vandet, ved de, hvad de skal foretage sig, og Lærerens lange Forklaringer undgaas.

Korkbælter og Plader.

Disse anvendes altid i Arbejdet med Begyndere, baade naar der er Tale om Undervisning i Fersk- og Saltvand. Først og fremmest giver Bæltet Eleven en Tryghedsfølelse, og dernæst gør det ham bedre i Stand til at kunne samle sig om at gøre det rigtige.

Naar man underviser i Svømning, gælder den faste Regel, at man analyserer Svømmearten ved først at indøve Benene og derefter Armene. Her faar man særlig god Brug for Bælter og Plader.

Det er nødvendigt, at Eleverne i Begyndelsen udfører mange af Bevægelserne i Vandet meget langsomt for lettere at faa dem rigtige,

og ogsaa i denne Forbindelse gavner Bælter og Plader.

Naar Eleverne har lært Arm- og Benbevægelser hver for sig, sættes de sammen, men ogsaa under Indøvelsen af de sammensatte Bevægelser anvendes Bælter og Plader. Disse Regler gælder for Indøvelsen af alle Svømmearter. Selv vore dygtigste Konkurrencesvømmere benytter sig med Fordel af Bælter og Plader, særlig hvis der er en bestemt Fejl, der skal rettes.

Nedhop i Vandet.

Hvordan faar man lettest Eleverne i Vandet? Det skal ske hurtigt, og ingen Ulykker maa indtræffe.

Eleverne anbringes rundt om den lave Ende af Bassinet i passende Afstand, Knæene bøjes dybt, og højre Haand anbringes paa Bassinets Kant. Paa Lærerens Kommando springer alle samtidig i Vandet paa Benene. Der vil altid blandt en stor Flok Elever være nogen, som allerede kan springe i paa Hovedet, men der vil ogsaa være nogen, som ikke kan. De Elever, som tør tage et Hovedspring, vil gerne vise det og drager de modigste af de øvrige med, og der kan da indtræffe Ulykker. Hovedet kan stødes mod Bunden, og man faar en Hudafskrabning, — er man uheldig, kan man paa-drage sig en Hjernerystelse eller et Brud paa Hvirvelsøjlen.

Det maa slaas fast, at Læreren aldrig maa tvinge nogen i Vandet. Er der en enkelt Elev, som er meget frygtsom, bør man lade ham gaa ned ad Trappen eller eventuelt lade ham se paa Kammeraterne en Tid.

Fortrolighed med Vandet.

Enten det er Børn eller Voksne, man underviser, maa man først sørge for, at de faar Fortrolighed med Vandet, og at denne Fortrolighed erhverves gradvis.

Efter Nedhoppet i Vandet gælder det om, at Eleverne hurtigt faar Varmen. De anbringer begge Hænder paa Bassinets Kant og hopper for fuld Kraft. Denne Øvelse kan ogsaa foretages i Kreds med Haandfatning.

Kapgang. Børnene anbringes med Ryggen imod Bassinets Side og Haandfatning. Paa et givet Signal gaar alle over til modsat Side. Denne Leg antager dog først Karakter af Kapgang, naar Eleverne slipper og bruger Armene med crawllignende Bevægelser.

Den første Dukkert.

Enhver Begynder frygter at faa Hovedet under Vandet. Anbring atter Eleverne med begge Hænder paa Bassinets Kant eller i Skvulprenden og lad dem hoppe frit. Paa Lærerens Fløjt tager alle en Dukkert. Naar de har gjort det nogle Gange, bøjes Knæene dybt og roligt, saa hele Hovedet kommer under Vand; her bliver de et Øjeblik, hvorefter de roligt kommer op igen. Hænderne holdes stadig paa Bassinets Kant, da Eleverne skal lære at holde dem væk fra Ansigtet.

Naar alle Eleverne har lært at tage denne Dukkert, prøv saa at lade dem tælle til 5, mens de er under Vandet. Man kan ogsaa lade dem slippe med Hænderne og holde disse foran Ansigtet under Vandet. »Se paa Fingrene,« siger man, »og tæl roligt til 5 eller 10.« Det er ikke

tilladt at gnide Øjnene, særlig hvis der øves i Ferskvand.

Læreren maa sørge for, at Undervisningen i Begyndelsen bliver saa afvekslende, at Eleverne ikke kommer til at fryse.

Aandedrættet og Vejtrækningen.

I enhver Svømmeart er der et ganske bestemt Forhold mellem Vejtrækningen og Lemmernes Bevægelser. Derfor er det en Fordel, ja, en Nødvendighed at kunne Vejtrækningen, inden man gaar over til at undervise i nogen af Svømmebevægelserne eller Svømmearterne.

Erfaringen viser, at de Elever, der hurtigt lærer at udføre Vejtrækningen rigtigt, ogsaa hurtigt lærer at svømme. Omvendt viser det sig, at de Elever, der ikke lærer Vejtrækningen, meget langsomt eller slet ikke lærer at svømme. Med forkert Vejtrækning er man altid tilbøjelig til at sluge en Mængde Vand eller blive forpustet. Det ene Forsøg paa at svømme mislykkes efter det andet, og til sidst giver man helt op.

Anbring Eleverne i den lave Ende af Bassinet med Hænderne støttede paa Kanten og Ansigtet helt nede ved Vandet.

Indaandingen sker lige ved Vandoverfladen og altid gennem en højt aabnet Mund. Efter Indaandingen dukker man roligt ned i Vandet, saa Munden kommer ca. 5—10 cm ned. Her holder man Vejret et Øjeblik, og idet man begynder at komme op mod Vandoverfladen, puster man ud. Lige idet Munden naar Vandoverfladen, skal Udaandingen være færdig, saa man straks kan aande ind igen.

I Begyndelsen kniber det altid med at faa Eleverne til at puste ud i Vandet, men siger man til dem: »Kan I boble?« melder Resultatet sig hurtigere. Først lærer man Eleverne at boble een Gang, senere mange Gange i Træk. Naar de kan øve Vejtrækningen et Par Minuter i Træk, ved Læreren, at Vejtrækningen er i Orden. Man maa kun bruge kort Tid til Indøvelsen af Aandedrættet, da Eleverne ellers vil blive kolde og uoplagte, dog bør Øvelsen indgaa som et Led i hver Time, indtil alle har lært den.

Fremgangsmaaden for den første Undervisning:

1. Opstilling og Nedhop i Vandet.
2. Hop for at faa Varmen. Event. Lege eller Kappelstrid af forskellig Art.
3. Den første Dukkert.
4. Eleverne lærer at holde Øjnene aabne ved at tælle paa Fingrene.
5. Aandedrættet øves først een, senere flere Gange.

Flydning.

Gennem Flydning lærer Eleverne, hvad det vil sige at slappe af, ligesom de lærer at afbalancere Legemet i Vandet.

I Saltvand kan næsten alle flyde, men i Ferskvand er det ikke enhver givet og særlig ikke Mænd. Under Flydning bevæger man sig ikke, men ligger fuldstændig stille og afslappet.

Den Elev, der straks kan lægge sig slap og doven i Flydestillingen, vil tydelig mærke, at Flydeevnen vokser med Evnen til at slappe af.

I Begyndelsen anvendes Korkbæltet, som anbringes paa Maven lige over Hoftene med Korkstykkerne ligeligt fordelt foran.

Af Flydning gives der to Slags:

1. Den lodrette Flydning.
2. Den vandrette Flydning.

Den lodrette er den letteste at lære og skal først omtales. Hvis den bliver udført i Saltvand og uden Bælte, bliver den lodret, men bliver den udført med Bælte paa og i den lave Ende af Bassinet, kan den selvfølgelig ikke blive lodret.

Opstilling: Eleverne anbringes paa to Rækker i den lave Ende af Bassinet og deler ind til to. Toerne hjælper Etterne. Hjælperne stiller sig foran og lidt til venstre for Kammeraten, anbringer venstre Haand under Lænden og højre paa Maven af Etteren for at støtte og afbalancere. Etterne fører Armene ud til Favnstilling og bøjer Knæene saa dybt, at Vandet naaer til Hagen. Derefter lægger de sig langsomt bagover, idet de strækker Knæ- og Hofteled ud. Hovedet bøjes ogsaa bagover, og de forsøger hele Tiden at holde Munden lige ved Vandoverfladen. Hjælperen maa ikke støtte mere end nødvendigt.

Vejtrækningen. Idet Eleverne lægger sig bagover, aander de ind gennem højt aabnet Mund og holder Vejret ved at foretage en Synkebevægelse. Naar de har holdt Vejret 10—15 Sek., foretager de en hurtig Ud- og Indaandning for at undgaa at synke, og nu holdes Vejret atter.

Efterhaanden som Hjælperen mærker, at Eleven slapper mere og mere af, hjælper han mindre og mindre for til sidst helt at give

Slip. Hjælperen skal dog forblive paa sin Post for at støtte, hvis det skulde blive nødvendigt. Man rejser sig fra Flydestillingen ved roligt at føre Armene frem mod Rækstilling og derefter hurtigt ned og bagud. Idet Armene føres frem, trækkes Hagen ind og Knæene op mod Brystet.

Det har vist sig, at man i Løbet af ganske kort Tid kan lære en stor Flok Elever at flyde paa denne Maade.

Selv efter at Eleverne har lært denne Øvelse, er det ingen Skade til stadig at øve og gentage den.

Fremgangsmaaden for lodret Flydning:

1. Opstilling og Inddeling til to.
2. Støttestillingen indtages.
3. Flydestillingen indtages med Hjælper, og Kammeraten ligger længe.
4. Flydestillingen indtages uden Hjælper, men han staar parat.
5. Hele Klassen indtager Flydestilling.

Vandret Flydning.

Udgangsstilling: Lodret Flydestilling.

Armene føres fra Favnstillingen ganske langsomt og lige under Vandoverfladen op til Strækstilling. Under sidste Del af Armføringen op, bøjes Hovedet langsomt fremefter. Idet Hænderne mødes i Strækstilling, strækker Eleverne sig fra Top til Taa og slapper helt af.

Under den meget langsomme Armføring fra Favnstilling til Strækning, mærker man tydeligt, at Benene langsomt hæver sig op mod

Vandoverfladen for til sidst at komme til Syne med Tærne ude af Vandet.

Vejrtrækningen er som omtalt under lodret Flydning, dog bør Eleverne ikke under Armføringen op foretage nogen Udaanding, men vente hermed, til de naa den strakte Stilling.

Elever, der er stive i Skuldrene, vil have Besvær med at faa Armene ned i Vandet i Strækstillingen. Hænder og Arme vil rage ud af Vandet og trykke andre Dele af Legemet ned. Det er imidlertid ikke nødvendigt at føre Armene helt op til Strækstilling, blot de kommer i Nærheden, vil det være muligt at afbalancere Legemet.

Selv om Eleverne kan lægge sig alene i den lodrette Flydestilling, er det ikke givet, at de kan indtage den vandrette Stilling uden Hjælper. Det er da hensigtsmæssigt i Begyndelsen ogsaa her at parre Eleverne sammen to og to og lade den ene støtte den anden.

Fremgangsmaaden:

1. Indtagelse af den lodrette Flydestilling.
2. Indtagelse af den vandrette Flydestilling eventuelt med Hjælper.
3. Hele Klassen indtager den vandrette Flydestilling.

Naar Eleverne har lært at flyde paa Ryggen, ligger det ganske lige for at begynde med at undervise i en Svømmeart, der foregaar fra den rygliggende Stilling.

Der kan her blive Tale om at vælge imellem to Svømmearter, nemlig: 1. Rygcrawl. 2. Rygsvømning med Undertag.

Erfaringen viser, at begge Svømmearter kan anvendes med omtrent lige gode Resultater. Dog naar man sikkert det bedste Resultat ved at begynde med at undervise Børn i Rygcrawl og Voksne i Rygsvømning med Undertag. Mange Voksne, der paa egen Haand har forsøgt sig med Svømning, kender en Del til Bensparket til Brystsvømning (lig Bensparket til Rygsvømning med Undertag), og de vil derfor lettere kunne tilegne sig denne Svømmeart.

Inden nye Bevægelser indøves i Vandet, gennemgaaes de først paa Land. Kræv ikke for meget af Eleverne i Begyndelsen, men lad dem svømme paa tværs af Bassinet. Er der mange, kan de øve paa to Rækker, der svømmer paa Kommando. Paa denne Maade kan Læreren hurtigere og lettere rette paa de enkelte Elever, ligesom han kan give hele Klassen almengældende, gode Raad. Eleverne maa straks lystre Fløjten, saa ingen Tid spildes.

Rygcrawl.

Udgangsstilling for Indøvelse af Benbevægelserne paa Land.

En hvilende Siddestilling med Hænderne støttede ud til Siden og lidt bag ved Kroppen. Benene holdes samlede og strakte, men saaledes, at Fødderne drejes lidt indefter, — der- ved bliver Hælene adskilte.

Benene bevæges lige op og ned saa tæt forbi hinanden som muligt. Bevægelsen skal komme fra Hoften, og som en Følge af denne Bevægelse, der er sat i Gang fra Hoften, svinger Benene. Hvis Benene holdes fuldstændig afslappede under Svømningen, vil Vandet ved den Modstand, som det udøver paa dem, forårsage, at der forekommer en lille Bøjning i Knæleddene. Benene kommer til at slange sig op og ned.

Under en rolig Distancesvømning holdes Fødderne saa godt som under Vandet; dette afhænger dog af, hvor dygtig Svømmeren er. Jo dygtigere Svømmer, desto højere ligger Bensparket.

Under hurtig Svømning slaar Fødderne meget ud af Vandet. Disse Bevægelser kan udmærket øves i en Gymnastiksal, ved Stranden eller paa en Plæne.

Forøvelse til Benslagets Indøvelse i Vandet.

Anbring Eleverne i Siddestilling, saa langt ude paa Bassinets Kant som muligt, — læg Overkroppen saa langt tilbage, at den kommer

til at hvile paa Albuerne, og sænk Benene ned i Vandet.

Øv fra denne Stilling Benene og læg særlig Vægt paa Bevægelsen opefter.

Indøvelse af Benbevægelserne i Vandet.

Dette kan ske med eller uden Plade paa flere forskellige Maader, alt efter Elevernes Dygtighed.

Under Indøvelsen af Benene alene har Kroppen samme Stilling som under selve Svømningen, nemlig en ganske lille Hoftebøjning og en lille Hovedbøjning frem.

Mens Eleverne øver Bensparket, tænker de paa at faa Vejtrækningen ind i en bestemt Rytme med Benene. Ud- og Indaanding sker som sædvanlig gennem Munden.

Til at begynde med parrer man Eleverne sammen to og to, mens den ene svømmer, hjælper den anden. Hjælperen kan enten støtte med en Haand under hver Armhule (evt. Greb om Overarmen) eller med en Haand under Nakken. Hjælperen trækker Eleven gennem Vandet ved at gaa baglæns, men maa ikke støtte mere end højst nødvendigt. Er der en enkelt Elev, der ikke kan faa Fremdrift, hjælper det ofte at sige til ham: »Stræk Knæ og Vriste, og slaa saa til!« Efter et Øjeblik bliver Eleven saa træt, at han ikke mere kan strække Knæ og Vriste, men slapper af, og de rigtige Bevægelser er der.

Det vil kun vare kort Tid, inden Eleverne kan udføre Benbevægelserne rigtigt. Fremdriften melder sig, Hjælperne træder bort og erstattes af Korkplader. De mindre dygtige hol-

der en Korkplade ud i Favnstilling i hver Haand, de lidt mere lærenemme nøjes med een Plade, som holdes fremme i Vandoverfladen over Laarene i strakte Arme. Pladen kan ogsaa holdes bag Nakken med en Haand paa hver Side, men denne Maade er mere ubekvem. De dygtigste svømmer uden Plade, og herunder kan Armene holdes nede ved Siden eller ogsaa i Strækstilling som under vandret Flydning. Naar Armene holdes nede, er det bedst at anbringe Hænderne paa Laarets Forside.

Husk stadig, at Knæene skal holdes under Vandet.

Efterhaanden kræver man mere og mere af Eleverne, og til sidst svømmer alle paa langs af Bassinet.

Armbevægelsernes Indøvelse paa Land.

Udgangsstilling: Strækstaaende Stilling med Hænderne let udadvente, afslappede Arme og Hænder. Eleverne øver een Arm ad Gangen fra Strækstilling. Hvis de pludselig slapper Armen af og lader den falde udad—nedad, og fortsætte frem til den standser af sig selv, har de den rigtige Fart i Trækket under rolig Svømning og Begyndelsen af Fremadføringen.

Fra Strækstilling begynder Armen at falde langsomt, efterhaanden forøges Farten, indtil Haanden er forbi Laaret, saa tager den af igen, saaledes at første Del af Bevægelsen op bliver langsommere, og sidste Del af Rækket op til nyt Tag bliver hurtigere.

Armens Udadføring fra Strækstilling (selv Trækket) gaar ikke lige under Vandoverfladen, men lidt nedad i en Bue. Naar Buen har

naaet sit dybeste Punkt, gaar Trækket atter op mod Overfladen og slutter af paa Laarets Side. Under Armens Bevægelse gennem Vandet og frem—op ude af Vandet, er den strakt.

Den letteste Armføring at lære Begyndere, gaar fra Laarets Forside og lige op, indtil den lægges i Vandet i Strækstilling. Idet Armen lægges i Vandet, lægges Skulderen ogsaa i, og idet Armen føres op, kommer Skulderen ud af Vandet.

Skulderbevægelsen er tilladt og gavnlig, derimod skal Hoftene ligge fast. D. v. s., at alle Vridninger og Drejninger af Hoftene virker hæmmende. Skulderbevægelsen følger med andre Ord Armens Træk i Bue.

NB. (Man ser mange Variationer med Hensyn til Armens Føring op. Nogen bøjer Armen, andre fører Armen op langt ude til Siden, og atter andre faar den ikke op, men lægger den i Vandet midt imellem Stræk- og Favnstilling. — Den her beskrevne Metode er den letteste at lære Begyndere.)

Denne Maade at øve Armene paa er kun et Overgangsstadium. Den kan praktiseres i Vandet, hvis Eleverne kan faa Fodstøtte under en Ribbe, i Skvulprenden eller ved en Trappestige. Den kan ogsaa øves fra vandret Flydestilling, men da er det nødvendigt ogsaa at bruge Benene.

Ved at øve paa denne Maade lærer Eleverne, at Haanden ikke maa ligge stille nede ved Siden, men at de derimod gerne maa strække sig opefter.

Armtrækket til Rygcrawl, som det skal være.

Udgangsstilling: Strækstilling som før. Begynd med at trække med venstre Arm. Under sidste Del af Trækket ned ligesom strækker man sig opefter med højre Arm. Naar venstre er kommet forbi Laaret, gaar den langsomt mere, og samtidig hermed bevæger højre sig lige saa roligt udefter. Første Del af Trækket foroven er kun et Tryk udefter, derfor maa det ikke være hurtigt.

Indøvelse af Armtrækket i Vandet.

Korkbæltet anbringes foran paa Maven. De fleste Børn og Kvinder vil med Bælte paa straks uden Brug af Benene kunne udføre Armbevægelserne rigtigt, hvis det sker langsomt. Derimod er det ikke givet, at Mænd kan. For mange bliver det nødvendigt at bruge Benene langsomt. Mind stadig Eleverne om, at de ikke kan mase sig til god Form, men derimod lempe sig til den.

Naar man grundigt har øvet Arme og Ben for sig, sættes Bevægelserne sammen.

*De sammensatte Bevægelser til Rygcrawl.
(Den kombinerede Svømning.)*

Under almindelig rolig Svømning bruges der tre Benskiift til hver Arm eller seks til begge Arme.

Vejrtrækningen skal ind i en bestemt Rytme med Armtag og Benslag, hvis Eleverne skal undgaa at blive forpustede.

Under sidste Del af Nedtrækket, f. Eks. med højre Arm, pustes der ud, og i første Del af Opsvinget med samme Arm aandes der ind.

Fremgangsmaaden ved Indøvelse af Rygcrawl i Vandet.

1. Forøvelse til Benslaget foretages siddende paa Bassinets Kant.
2. Indøvelse af Benslaget med Hjælper eller med og uden Plade.
3. Indøvelse af Armtaget med Fodstøtte, — een Arm ad Gangen.
4. Indøvelse af det rigtige Armtag med Bælte paa fra vandret Flydestilling.
5. Langsom Indøvelse af den kombinerede Svømning.

Almindeligt forekommende Fejl.

Benene:

1. Knæene bøjes for meget. Rettelse: Hold dem under Vandet!
2. Laaret svinger ikke tilstrækkeligt bagud. Ret: Tryk Laaret nedad!
3. Hoftebøjningen er for stor. Ret: Øv vandret Flydning!
4. Hovedet bøjes bagover. Ret: Se ned paa Fødderne!
5. Lænden svajes. Ret: Skyd Ryg som en Kat! Hjælper dette ikke, læg da Eleven op paa Land og faa ham her til at indtage den rigtige Stilling.
6. Benene rystes. Ret: Brug Benene langsommere og sving dem fra Hoftene.

Armene:

1. Armene bruges for hurtigt. Ret: Slap af og brug dem langsommere!
2. Haanden presses ind mod Laaret. Ret: Træk ikke med øverste Haand, før ne-

derste er ude af Vandet, eller lad Armene gaa langsomt som Vinger, og husk den lille Rulning.

3. Der foretages smaa Padlebevægelser med Hænderne nede ved Siden. Ret: Ræk længe opefter, saa kommer Haanden ikke for tidligt ned!
4. Der trækkes ned mod Bunden. Ret: Træk lige under Vandoverfladen, og forøg saa efterhaanden Buens Dybde nedefter, saa den til sidst følger Rulningen!
5. Hovedet bøjes bagover og Hoftene vrides. Ret: Træk Hagen ind og se ned paa Fødderne!
6. Skulderen kommer ikke ud af Vandet, naar Armen gaar op. Ret: Naar Armen lægges i Vandet til Træk, skal Skulderen ogsaa lægges i, og som en Følge heraf vil den modsatte Skulder komme ud af Vandet!

Den kombinerede Svømning.

1. Rytmen mellem Arme og Ben er forkert. Ret: Tæl tre Benslag for hvert Armtag, og tæl langsomt!

Rygsvømning med Undertag.

Rygsvømning med Undertag er en behagelig Svømmeart, særlig hvis man vil hvile sig, men den Fart, man opnaar, er begrænset, og derfor ser man den heller ikke anvendt i Konkurrence. De fleste, der har forsøgt sig med Svømning paa egen Haand, kender en Del til Bensparket til Rygsvømning med Undertag.

Bensparket til Rygsvømning med Underlag er det samme, der gaar igen i Brystsvømning og Rygsvømning med Overtag, derfor gælder det om at lære det rigtigt.

Bensparkets Indøvelse paa Land.

Udgangsstilling: Langsiddende Stilling med Hænderne støttede bag ved Kroppen og lidt ud til Siden i en hvilende Stilling.

Inden selve Bensparket indøves, lader man Eleverne foretage nogle Vristbøjninger og Strækninger for at angive Forskellen mellem den strakte og højede Vrist.

Paa 1 trækkes Fødderne langsomt og slæbende op med strakt Vrist. — I Begyndelsen af Optrækket holdes Fødderne samlede, men i sidste Del, lige inden Vristbøjningen og Stødet eller Sparket, skilles de ganske lidt ad. Idet Optrækket begynder, falder Knæene straks ud til Siden. Hælene trækkes godt op mod Sædet.

Optrækket er en negativ Bevægelse, der hæmmer Farten fremefter, derfor skal det være saa jævnt og blødt som muligt.

Paa 2 bøjes Vristen helt. Vristbøjningen udføres langsomt og kommer som en jævn Overgang fra sidste Del af Optrækket.

Paa 3 stødes Benene ud til Siden med bøjet Vrist, saaledes at Vristen stadig er bøjet, naar Benene er strakte. Denne Bevægelse kommer mere pludseligt, da den skal give Fart fremefter. Bruger man Udtrykket: »Tryk med Fodsaalen«, betegner dette Bevægelsen godt.

Paa 4 strækkes Vristen.

Paa 5 samles Fødderne (Benene). Efter Bensamlingen ligger Eleverne stille længe og slapper af.

Overgangen fra 4 til 5 er ikke kantet, men jævn.

Bensparket indøves først paa Tælling, for at Læreren kan faa Lejlighed til at rette i hver Stilling. Derefter udføres det i Takt, hvorunder Læreren angiver Farten med sin Tælling.

Til sidst udfører Eleverne selv nogle langsomme Benspark.

Husk, at Bensparket ikke er nogen gymnastisk Øvelse, men at det skal udføres uden Hjørner.

Indøvelse af Bensparket i Vandet.

Her er det fordelagtigt paa samme Maade som under Indøvelsen af Benslaget til Rygcrawl at parre Eleverne sammen to og to. Hjælperen støtter Kammeraten under Armene eller Nakken, mens han gaar baglæns. Hjælperen maa ikke støtte mere end nødvendigt og erstattes saa hurtigt som muligt af Korkplader. Eleverne kan enten holde en Korkplade i hver Haand i Favnsstilling eller en Plade bag

Nakken — forøvrigt som omtalt under Rygcrawl. Uden Plader over Eleverne sig bedst fra vandret Flydestilling. Husk, at Bensparket skal øves langsomt, og efterhaanden som Farten melder sig, lægges der mere og mere Kraft i Sparket, men kun paa 3, 4 og 5.

Armtrækkets Indøvelse paa Land.

Udgangsstilling: Rygliggende eller staaende Stilling. Paa 1 føres Armene strakte og meget langsomt ud til Favnstilling. Føringen sker lige under Vandet, saaledes at Lillefingersiden skærer gennem Vandet.

Paa 2 trækkes Armene ned til Siden. Idet Trækket begynder, vendes Hænderne, saa Haandfladerne trykker paa Vandet ned mod Laarene. Der trækkes lige under Vandoverfladen, og efter endt Træk ligger man stille længe med Hænderne nede ved Siden.

Armtrækket og Vejrtrækningen.

Under den langsomme Armføring ud aandes der ind, og under Trækket ned pustes ud.

Armtagets og Vejrtrækningens Indøvelse i Vandet.

Elever med god Flydeevne kan med Bælte paa udmærket øve Armene alene, derimod vil mange med daarlig Flydeevne ikke kunne gøre dette uden Støtte. Findes der noget, som Eleverne kan støtte Fødderne under, f. Eks. en Trappestige eller en Lægte, er dette udmærket, ellers kan Eleverne parres sammen to og to,

saaledes at Hjælperen støtter med en Haand under Nakken paa Kammeraten, mens han gaar baglæns.

Den kombinerede Svømning indøvet paa Land.

Udgangsstilling: Rygliggende eller staaende Stilling.

Paa 1 føres Armene ud til Siden og Benenes to første Takter, Optræk og Vristbøjning, foretages, men meget langsomt.

Paa 2 trækkes Armene ned til Siden og Benenes sidste tre Takter fuldføres. Fra staaende Stilling øves Armene og det ene Ben.

Den kombinerede Svømning indøvet i Vandet.

Efter at have øvet de særskilte Bevægelser grundigt i Vandet og de sammensatte Bevægelser grundigt paa Land, vil de fleste Elever straks kunne svømme denne lette Svømmeart.

Det er lettest at begynde med Armene fra Favnstilling. Først trækkes der, og efter Hvilepausen begyndes et nyt Armtag og Benspark. Hvis nogle har Besvær med at komme i Gang, kan de parres sammen to og to og støtte som ovenfor beskrevet.

Det bedste Resultat opnaas, hvis man øver sig overdrevent langsomt.

Fremgangsmaaden ved Indøvelse af Rygsvømning med Undertag.

1. Indøvelse af Bensparket med Hjælper med eller uden Plade fra forskellige Stillinger.
2. Indøvelse af Armtaget med eller uden Støtte.

3. Indøvelse af den kombinerede Svømning med eller uden Støtte.

Rettelser og Fejl.

Armene:

1. Armene føres for hurtigt ud.
2. Lillefingersiden skærer ikke gennem Vandet under Føringsen ud.
3. Armene føres for dybt i Trækket ned. Ret: Træk højt.
4. Armene svinges ud af Vandet i Udadføringsen.
5. Arme og Skuldre holdes for spændte. Ret: Slap af, svøm langsomt! evt. øv vandret Flydning!
6. Hvilepausen med Hænderne nede ved Siden er ikke lange nok. Ret: Lig overdreven længe stille i Hvilestillingen!

Benene:

1. Knæene trækkes for hurtigt op.
2. Knæene trækkes op foran Brystet. Ret: Træk Hælene op mod Sædet!
3. Knæene falder ikke ud til Siden. Ret: Træk Hælene op mod Sædet!
4. Fødderne sparkes ud af Vandet. Ret: Tryk med Fodsaalen og spark lidt nedefter!
5. Eleven støder med Tærne. Ret: Tryk med Fodsaalen!

Brystsvømning.

Flydning med Front nedad.

Man opnaar utvivlsomt det bedste Resultat med Brystsvømning, hvis man indleder Undervisningen med at lære Eleverne at flyde i den strakte Stilling med Front nedefter.

Anbring Eleverne i den lave Ende af Bassinet med Ryggen imod dets Side og den ene Fod ind mod Bassinsiden i Knæhøjde. De bøjer sig herfra forover helt ned til Vandoverfladen med Armene i Strækstilling og tager en dyb Indaanding. Derefter sættes det fra med det Ben, der er anbragt ind imod Bassinsiden, og Eleverne skyder nu roligt og afslappet frem gennem Vandet, mens de holder Vejret i 10—20 Sekunder.

Rejsningen sker ved, at Knæene først roligt trækkes op mod Brystet, og Armene derefter noget hurtigere trækkes nedad og bagud.

Naar Eleverne har lært Afsæt, Flydning og Rejsning, forsøger de derefter, lige idet de rejser sig, at puste Luften ud i Vandet.

Nu kan man gaa over til at undervise i Bensparket til Brystsvømning, der allerede er gennemgaaet under Indøvelse af Rygsvømning med Undertag.

Bensparkets Indøvelse i Vandet.

Korkbæltet anbringes paa Ryggen lige over Hoftene med Stykkerne ligeligt fordelt. Hver

Elev faar en Korkplade, som holdes frem i strakte Arme. Afsættet sker, som før beskrevet, fra Bassinets Side, men roligt.

Efter Afsættet gælder det om at ligge stille og slap et Øjeblik, derefter puste Luften ud, bøje Hovedet bagover og aande ind gennem højt aabnet Mund. Naar Indaandingen er færdig, trækkes Benene langsomt op til Spark, og idet der sparkes, lægges Hovedet atter ned, dog ikke for dybt eller for voldsomt.

Findes der ingen Korkplader, kan disse erstattes af en Kammerat, der trækker Svømmeren med Haandfatning ved at gaa baglæns.

Er der enkelte Elever, som man ikke kan faa til at lægge sig i Flydestillingen, er Grunden den, at de ikke har lært Vejtrækningen, og derfor maa denne repeteres, til et Resultat naas.

Volder det Besvær for nogen af Eleverne at faa det rigtige Benspark lært, kan disse anbringes ved Bassinets Kant med Front nedefter og Fatning i Afløbsrenden. Højre Haand griber fat i Afløbs- eller Skvulprenen, mens venstre anbringes lige under med nedadvendte Fingre. Først indtager Eleven en høj Flydestilling med samlede Fødder. Hvis Læreren finder det nødvendigt, kan en Kammerat staa ved Siden og støtte med en Haand paa hver Side af Hoften.

Fra denne Stilling øves Bensparket først paa Tælling, og derefter ud i eet, men langsomt, og med en lang Hvilepause, hver Gang Fødderne er samlede.

Med mindre det falder en naturligt, er det en god Regel ikke at udføre Bevægelserne hurtigere, end Tankerne kan følge med.

NB. Husk, at Benene først trækkes op, efter at Vejtrækningen har fundet Sted.

Armtrækkets Indøvelse paa Land.

Armtrækket kan indøves og anvendes paa flere forskellige Maader, men den her beskrevne er den letteste at lære, og derfor skal den benyttes til Undervisning af Begyndere.

Udgangsstilling: Bredhalvvinkelstaaende Stilling med Hænderne fremme, strakte Arme, samlede Hænder og Haandfladerne nedadvendte.

Paa 1 drejes Hænderne trekvart udad med let bøjede Haandled og samlede Fingre.

Paa 2 trækkes Armene ud til trekvart Favnstilling. Trækket sker fra Overfladen udefter og lidt nedefter.

Paa 3 svinges Haanden (Underarmen) lige ned mod Bunden ved, at Eleverne skærer med Haandens Pegefingerside gennem Vandet. Albuen forbliver herunder, hvor den er, og Underarmen hænger til Slut lige under denne.

Paa 4 føres Hænderne ind foran Brystet, hvor de mødes med nedadvendte Haandflader. Samtidig med at Hænderne gaar ind foran, sænkes Albuerne ind til Siden.

Paa 5 føres Hænderne frem til Udgangsstillingen.

Det er en Fordel, hvis Læreren udfører Bevægelserne sammen med og staaende foran Eleverne. Naar Bevægelserne er indøvet grundigt paa Tælling, øves hele Taget ud i eet.

Armtagets Indøvelse i Vandet.

Udgangsstillingen er den samme som under Øvelsen paa Land, og Indøvelsen foregaar staaende i den lave Ende af Bassinet.

Indøvelse af Vejrtrækning i Vandet.

Udgangsstilling: Bredvinkelstaaende Stilling med Hænderne støttede paa Knæene, og Hovedet helt nede ved Vandet i en naturlig Stilling.

Foretag her en Indaanding og sænk Kroppen ned, saa Vandet naar til Øjnene. Udaandingen sker samtidig med, at Hovedet bøjes bagover, og lige derefter følger Indaandingen.

NB. Det er kun Hovedet, der bevæges i Halspartiet under Ud- og Indaanding, selve Kroppen forbliver i samme Stilling.

Indøvelse af Armtag og Vejrtrækning i Vandet.

Udgangsstillingen er som ovenfor, men Armene er fremme.

Udaandingen kommer i Slutningen af Hvilestillingen, og direkte derefter lige i Begyndelsen af Armtaget kommer Indaandingen. Forsøg at faa Eleverne til at udføre Armtaget langsomt, da der herved bliver mere Tid til et korrekt Aandedræt.

Indøvelse af de sammensatte Bevægelser paa Land.

Udgangsstilling: Ræklangsiddende eller rækstaaende Stilling med Hænderne samlede og nedadvendte Haandflader.

Paa 1 udfører Eleverne Armtagets første 3 Takter og glemmer Benene, der forbliver samlede.

Paa 2, altsaa i Armtagets fjerde Takt, begynder Benoptrækket og laves færdigt samtidigt med, at Hænderne gaar frem til Udgangsstillingen. I Begyndelsen standser Læreren hver

Gang efter Armtagets første tre Takter for at rette paa Eleverne. Senere udføres hele Armtaget, hvorunder Læreren støtter med sin Takt-tælling.

I de fleste Tilfælde kommer Bensparket ind i det rigtige Forhold til Armene af sig selv, men der gives enkelte Tilfælde, hvor det er nødvendigt, at baade Lærer og Elev ved, hvordan det rigtige Forhold er.

De kombinerede Arm- og Benbevægelser indøvet i Vandet.

Paaminder man sine Elever om at gøre alt overdrevent langsomt, ligge stille længe i den strakte Hvilestilling, puste ud her samt begynde Armtag og Indaanding langsomt, viser Resultatet sig hurtigt.

Der vil dog være enkelte Elever, hvem det volder Besvær at kombinere Bevægelserne, og med dem gaar man frem paa følgende Maade:

Læreren holder en af de saakaldte Bøjler frem i Vandoverfladen. Eleven griber løst fat i Bøjlen med Hænderne, men uden at trykke den ned, og ligger her helt stille og strakt. Paa Lærerens Kommando: »Armene«, udfører Eleven et helt Armtag og slutter med Hænderne fremme paa Bøjlen igen. Derefter udføres paa Kommandoen: »Benene«, et helt Benspark. Efterhaanden falder Kommandoerne: »Armene, Benene« hurtigere efter hinanden, saa Bensparket til sidst kommer ind i Armtaget netop der, hvor det skal. Denne Fremgangsmaade kan anvendes med alle Eleverne uden Bøjle, men i saa Tilfælde maa de selv give Kommandoen.

NB. Begynd altid Undervisningen med en god Tur med Benene alene, og derefter med Indøvelse af Armtaget staaende i den lave Ende. Læg Vægt paa Afslapning paa de rigtige Steder.

Fremgangsmaaden:

1. Indøvelse af vandret Flydning med Front ned og paafølgende Rejsning.
2. Som 1., men med Udaanding i Vandet inden Rejsningen.
3. Indøvelse af Bensparket med Plade. De mindre dygtige øver sig med Fatning i Afløbsrenden eller med Støtte af en Kammerat.
4. Indøvelse af Armtaget fra staaende Stilling paa lavt Vand.
5. Indøvelse af Vejtrækningen fra staaende Stilling.
6. Indøvelse af Armtag og Vejtrækning fra staaende Stilling.
7. Indøvelse af den kombinerede Brystsvømning.

Almindeligt forekommende Fejl i Brystsvømning.

Benene:

1. Benene trækkes for hurtigt op. Rett.: Benene skal slæbes op.
2. Knæene trækkes op foran Brystet. Rett.: Træk Hælene op til Sædet, og før Knæene udefter!
3. Der stødes med strakt Vrist. Rett.: Tryk med Fodsaalen. Fejl Nr. 3 kan være umu-

lig at rette, og viser det sig, foreslaas det at gaa over til at øve Crawl og Rygcrawl.

4. Eleverne ligger ikke stille tilstrækkelig længe i Hvilestillingen. Rett.: Forsøg at svømme Bassinets Længde med saa faa Tag som muligt!

Armene:

1. Hvilepavsens, naar Hænderne er fremme, er ikke tilstrækkelig lang.
2. For stort Armtag. Rett.: Armene maa ikke komme forbi $\frac{3}{4}$ Favnstilling. — Lav hellere Armtagene for smaa end for store.
3. Hænderne gaar for dybt i Fremstrækket. Rett.: Neglene skal kunne ses lige i Vandoverfladen!
4. Haandleddene bøjes i Trækket i den forkerte Retning.
5. Underarmen svinger ikke ind under Albuen i Armtaget.
6. Armene rives for hurtigt ud i selve Taget. Rett.: Træk langsomt med Armene i Begyndelsen, saa bliver der mere Tid til korrekt Vejtrækning og langsomt Benoptræk!

Den kombinerede Svømning:

1. Hvilepavsens i den strakte Stilling er ikke tilstrækkelig lang. Rett.: Forsøg at svømme paa tværs eller paa langs med saa faa Tag som muligt.
2. For store op- og nedadgaaende Bevægelser under Svømningen. Rett.: Legemets Bevægelse frem gennem Vandet skal ske i en lige Linie! — Det eneste Svømmeren

gør for at faa Luft sker i den lille Hovedbøjning bagover, Kroppen forbliver, hvor den er.

3. Sædet bevæges op og ned under Svømningen. Rett.: Hold Hoftene nede hele Tiden og træk Hælene op til Sædet i Optrækket!

Rygsvømning med Overtag eller høj Rygsvømning.

Rygsvømning med Overtag er desværre ved at blive fortrængt af Rygcrawl, fordi det har vist sig, at Rygcrawl i Konkurrence er en langt hurtigere Svømmeart.

Rygsvømning med Overtag er en udpræget Holdningsøvelse, den bedste af samtlige Svømmearter, og derfor maa den ikke gaa ud af vort Program. I Skolen bliver der stadig undervist i denne Svømmeart, men i Svømmeklubberne træder den mere og mere i Baggrunden. Forlang af Svømmerne i Klubberne, at de skal kunne svømme en lige saa god Rygsvømning med Overtag som Rygcrawl.

Har man først lært Eleverne Rygsvømning med Undertag og Brystsvømning, volder det ingen Besvær at lære dem Rygsvømning med Overtag.

Bensparket til Rygsvømning med Overtag er det samme som i Brystsvømning og Rygsvømning med Undertag og skal ikke omtales i Tørsvømning.

Bensparkets Indøvelse i Vandet.

Udgangsstilling: Vandret Flydestilling, da den er Hvilestillingen i Rygsvømning med Overtag.

Indøvelse af Armtaget paa Land.

Udgangsstilling: Strækrygliggende eller strækstaaende Stilling med samlede Hænder og Haandfladen fremadvendt.

Armtrækket begynder langsomt, da den første Del af Trækket nærmest er et Tryk udefter. Idet Trækket begynder, drejes Hænderne lidt udefter, og efterhaanden som Hænderne kommer længere ud, drejes de mere og mere, til de tilsidst trykker med hele Haandfladen paa Vandet. Trækket foretages lige under Vandoverfladen først langsomt senere med forøget Fart (sammenlign med Rygcrawl). Der er kun een Hvilestilling, nemlig den vandrette Flydestilling. Eleverne maa ikke ligge stille med Hænderne nede ved Siden.

Armsvinget op sker gennem Rækstilling, hvor Hænderne mødes. Under hele Svinget op er Haandryggen forrest. I Flydestillingen lægges Hænderne i Vandet uden at sprøjte, og her skal Haandled og Arme være strakte.

Armtagets og Vejtrækningens Indøvelse paa Land.

Udgangsstilling: Strækrygliggende eller strækstaaende Stilling.

Under sidste Del af Trækket ned puster man ud, og i Begyndelsen af Svinget op aander man ind.

Armtagets og Vejtrækningens Indøvelse i Vandet.

Det er vanskeligt at øve dette fra vandret Flydestilling, men hvis Eleverne kan faa Fodstøtte, vil det lette Undervisningen.

De kombinerede Arm- og Benvælgelser indøvet paa Land.

Udgangsstilling: Strækrygliggende eller strækstaaende Stilling. Eleverne begynder med at

trække med Armene. Samtidig med at Hænderne passerer Benene paa Vej op, kommer Bensparket. Naar Armene er oppe, er Bensparket færdigt, og i denne Stilling flyder man længe.

Husk: Under Trækket ned med Armene foretager Eleverne sig intet med Benene, der ligger slappe og samlede. Bensparket begynder samtidig med, at Hænderne forlader Laarene paa Vej op.

Idet der trækkes med Armene, er det fordelagtigt at bøje Hovedet lidt frem for derefter, idet Armene gaar op, at lægge det lidt tilbage. Hoftene forbliver hele Tiden strakt.

Indøvelse af de kombinerede Bevægelser i Vandet.

Udgangsstilling: Vandret Flydestilling.

Begynd med at trække med Armene og udfør ellers alt som beskrevet under Tørsvømningen, men overdrevent langsomt.

Fremgangsmaaden.

1. Indøvelse af Bensparket fra vandret Flydestilling; event. med Hjælper.
2. Indøvelse af Armtaget med Fodstøtte.
3. Indøvelse af de kombinerede Bevægelser fra vandret Flydestilling.

Almindeligt forekommende Fejl i Rygsvømning med Overtag.

Fejl i Bensparket er allerede omtalt under Rygsvømning med Undertag og Brystsvømning.

Armene:

1. Fingrene bøjes bagover ned i Vandet i Hvilestillingen. Rett.: Stræk Haandleddene, eller bøj dem i modsat Retning, saa Fingrene kommer ud af Vandet!
2. Armene bruges for hurtigt. Rett.: Flyd længe i Hvilestillingen, og forsøg at faa den afslappede Fornemmelse.
3. Eleverne forsøger at faa Fart paa ved at lægge Kræfter i Armtaget. Rett.: Træk overdrevent langsomt, saa er det ogsaa lettere at faa Bensparket ind paa det rigtige Sted!
4. Armtaget gaar for dybt. Rett.: Træk lige under Overfladen!
5. Der hviles med Hænderne nede ved Siden. Rett.: Lad Armtaget gaa blødt over i Svinget op.
6. Armene svinges for voldsomt op. Rett.: Sving Armene op med forøget Fart og slut i et langt Ræk opefter. Læg Armene i uden at plaske.

Den kombinerede Svømning.

1. Høften bøjes, idet der trækkes med Armene. Rett.: Hold hele Tiden Høften strakt, og undgaa at trække for dybt med Armene. Overdriv heller ikke Hovedbøjningen, den foraarsager ofte Hoftebøjning.

Crawl.

For at kunne forstaa vor Tids Crawl eller Hurtigsvømning er det nødvendigt at have en vis historisk Baggrund. Den moderne Crawl stammer fra Begyndelsen af Aarhundredet og har siden da udviklet sig til sit nuværende Stade.

Den Svømmeart, som gik over til at blive Crawl, hed Trudgeon, og her løftedes Armene skiftevis ud af Vandet som i Crawl'en, mens Benene udførte et Sakespark for hvert Armtag med venstre og højre Arm.

Trudgeon efterfulgtes af den australske Crawl, der havde en mere horizontal Legemsstilling. Armtaget var dog stadig som i Trudgeon. Benslaget bestod derimod af en lige op- og nedadgaaende Bevægelse med to Benslag for begge Arme.

Lige siden det lige op- og nedadgaaende Bensparks Indførelse har Crawlsvømningen været i stadig Udvikling, d. v. s. Hurtigheden er blevet forøget.

Det er ikke et bestemt Land eller en bestemt Verdensdel, der har haft Privilegiet at forbedre Tiderne i Crawl, det er flyttet fra den ene Verdensdel til den anden. — Det begyndte i Australien, flyttede til De forenede Stater og Canada, saa tilbage til Hawaii, derfra til Europa, senere til Østen, Japan, og i Dag finder man de største Svømmenavne spredt over hele Kloden.

I Begyndelsen var Legemets Stilling fladt paa Brystet med Ansigtet nede, og Benslaget

lige op og ned var en saadan Kraftanstrengelse, at Svømmearten kun kunde bruges over ganske korte Afstande. Efteraanden som man lærte at træne, blev det dog lettere at svømme større Afstande.

Efter denne Begyndelse kom Forøgelsen af Antal Benslag til hver Arm, saaledes at man gik over til at bruge to Benslag for hver Arm og senere tre, der nu er det standardiserede Benslag i Crawl. Tilpasningen og Forandringerne blev selvfølgelig foretaget for at gøre Svømmerne i Stand til at forbedre deres Tider og udvikle Stilen til Fuldkommenhed. Overgangen til at bruge seks Benslag i Stedet for to og fire krævede samtidig større Udfoldelse af Energi. Den forøgede Interesse for Svømning og de forbedrede Forhold for Svømning baade ude og inde har yderligere udviklet Svømmearten Crawl til større Hurtighed. Svømmeren ligger paa Brystet med Front lige nedefter, idet han skiftevis trækker med venstre og højre Arm fra en Stilling lige ud for Skulderen. Selve Trækket gaar i en Bue lige ned, bagud rundt regnet paa 180 Grader, mens Benene skiftevis slaar op og ned i Vandet 6 Gange med en løs fiskehalelignende Bevægelse for hvert Tag med venstre og højre Arm.

Crawlsvømningen har gennemgaaet mange Variationer og megen Eksperimenteren til Aaret 1920, hvor den i det væsentlige antog den Form, den har nu. Siden da har Hovedvægten været langt paa at borteliminere Modstanden og endnu yderligere forbedre Formen.

Lige fra Begyndelsen har det været brugt at trække Vejret til venstre, d. v. s. at foretage en Ud- og Indaanding for hver Kreds med begge

Arme. Udaandingen foregik i Vandet, og Indaandingen ved en Hoveddrejning til Siden. Dette skulde gøres uden at dreje Skuldre og Hofte, men var for de fleste næsten umuligt. Flere franske Svømmere forsøgte sig med kun at dreje Hovedet for hvert tredje Tag, altsaa skiftevis til venstre og højre.

Den kendte franske Svømmer Jean Taris slog paa denne Maade mange Rekorder og var lige ved at vinde i Los Angeles i 1932.

Ungarerne har ogsaa eksperimenteret med dette, men atter opgivet det, da de fandt det for anstrengende kun at aande for hvert tredje Tag, altsaa det kneb med at faa Ilt nok.

Der blev ogsaa eksperimenteret med Legemets Stilling i Vandet. I Begyndelsen var Legemets og særlig Hoved, Bryst og Skuldres Stilling noget høj, fordi Svømmearten kun brugtes over kortere Afstande. Denne Stil blev meget effektivt gennemført af Svømmere som Amerikaneren Weismüller og Svenskeren Borg. Borg laa noget højere end Weismüller.

Efter de olympiske Lege i Los Angeles gik man over til en fladere, mere horisontal Legemsstilling med et længere Ræk fremefter og dermed højere Benstilling med Brødrene Kalili og Crabbe fra Hawaii som Forbillede.

I Øjeblikket er man tilbøjelig til at gaa tilbage til en lidt højere Stilling for Hoved, Bryst og Skuldre, nærmest som Weismüller.

Japanernes Stilling i Vandet er en Blanding af Weismüller og Borg. De ligger lidt højere end Weismüller og knap saa højt som Borg, en Stil, der absolut rent fysisk set er i deres Favor.

I Aarenes Løb har Brugen af Armene ikke

forandret sig meget. Armtrækket gaar fra den fuldt udstrakte Stilling lige frem foran Skulderen i en Bue lige ned og bagud til Laaret paa 180 Grader. Om det er rigtigt at gennemføre et fuldt Træk paa 180 Grader, kan der diskuteres om. Rent mekanisk set er Meningen den, at den midterste Halvdel af Buen repræsenterer den mest virkningsfulde Del af Trækket, og at de første 45 Grader saavel som de sidste 45 Gr. af Buen skulde udelades til Fordel for et kort Træk og en tidlig Frigørelse af Armen. Sidste Opfattelse er mere i Overensstemmelse med Japanernes Stil, hvorimod Amerikanerne og Europæerne føler, at det lange Ræk og Trækket næsten helt igennem er mere fordelagtigt.

En let bøjet Albue, idet Haanden stikkes frem til Ræk, forkorter Taget noget, ligesom Frigørelsen af Armen omkring 10 Gr. før den er helt igennem.

Der er imidlertid kun een Maade at udfinde, hvilken Metode, der er bedst, nemlig ved at eksperimentere.

For Benenes Vedkommende kommer Fremdriften baade fra Op- og Nedslaget. I den japanske Stil faar man mere Fremdrift fra Nedslaget end fra Opslaget grundet paa en større Bevægelse i Knæet.

Hvis Crawlsvømningen yderligere skal forbedres, kan dette kun ske ved yderligere Forbedring af Stilen og Træningsmaaden, samt ved at skabe forbedrede Forhold for Svømmeidrætten ude og inde. Jo større Mulighed der bliver for at deltage i Svømning Verden over, desto større Mulighed vil der være for at faa mange og dygtige Svømmere. Som almindelig Kendsgerning kan nævnes, at jo tidligere Børn

opnaar Svømmefærdighed, desto større er Muligheden for Fuldkommenhed i alle Retninger.

Crawl.

Under Indøvelsen af Aandedræt og Flydning i Begyndelsen bør man ofte øve Benene til Crawl ind imellem, dels for at faa Varmen, og dels for at faa disse Bevægelser grundigt lært.

Det er en stor Fordel at have god Bevægelighed i Hofte, Hvirvelsøjle, Skuldre og Fodled. Hvis de gode legemlige Betingelser er til Stede, vil Eleverne hurtigere og lettere kunne tilegne sig den rigtige og smukke Stil.

Den primitive Gymnastiks Øvelser er meget almindelig anvendt i Japan til Smidiggørelsen af Svømmerne.

Benbevægelsernes Gennemgang paa Land.

Benslagets Bevægelse i Crawl kommer fra Hoftens, og alt, der ligger neden for denne, Laar, Knæ, Underben og Fod, svinger afslappet med, saa Vandet netop ved sin Modstand faar Benene til at gaa, som de skal. Iagttager man en dygtig Crawlsvømmer, vil man finde, at hans Ben nærmest slanger sig op og ned i Vandet. Fødderne vender lidt indefter og kommer, idet de passerer hinanden op og ned, til at virke som en Propel. Benene bevæger sig saa tæt forbi hinanden som muligt.

Hoftens skal hele Tiden ligge fast og holdes nede, — og den ligger kun fast, naar den holdes nede. —

Benskiftets Størrelse varierer en Del og er afhængig af de legemlige Forhold, men ogsaa

af, om der svømmes hurtigt eller langsomt. Den erfarne Lærer kan straks se, om Benslaget er for stort eller for lille, for hurtigt eller for langsomt. Antallet af Benslag, der bruges til hver Arms Træk, varierer en Del, alt efter som Eleven svømmer hurtigt eller langsomt, men det almindelige Antal, der bruges under rolig Svømning, er tre eller seks til begge Arme.

Benene vil hos en Elev, der ligger normalt højt i Vandet og under rolig Svømning, gaa saaledes, at Hælene under Bevægelsen bagover netop bryder Vandet. Under hurtig Svømning slaar Underben og Fødder derimod ofte langt ud af Vandet. Der kan imidlertid ikke angives almengyldige Regler for den enkelte, og særlig ikke for Konkurrencesvømmere, da al viderekommen Svømning er individuel, d. v. s., at den enkelte Svømmers Stil skal afpasses efter hans legemlige Forhold og Anlæg.

Det er yderst vanskeligt at foretage Benbevægelserne til Crawl paa Land, men hvis man anbringer Eleverne i en fremliggende Stilling med indadvendt Fødder og Albuerne støttede under Skuldrene med Ansigtet vendt lige frem, har de nogenlunde den Stilling, som Legemet skal have i Vandet. Er Eleverne i Stand til fra denne Stilling at foretage Benslaget til Crawl, viser det en usædvanlig god Bevægelighed i Hoftelæddene. Benbevægelserne kan ogsaa øves staaende paa eet Ben paa en Trappe eller en Bænk. I sidste Tilfælde støtter Eleverne paa hinandens Skuldre med Hænderne, mens de med det frie Ben forsøger at foretage de rigtige Sving fra Høften. I de fleste Tilfælde er det dog overflødigt at øve Benskiftet paa Land.

Benskiiftets Indøvelse i Vandet.

Udgangsstilling: Flydestilling med Front ned og begge Hænder støttede paa Bassinets Kant eller i Afløbsrenden. Er Bassinets Kant for højt oppe, kan den ene Haand anbringes med Fatning om Kanten, i Reglen højre Haand, og venstre noget længere nede, men lige under højre med nedadvendte Fingre.

Eleverne ligger først stille et Øjeblik for at faa en god afbalanceret Stilling med samlede Ben og Hælene helt oppe i Vandoverfladen. I to—tre Minutter bruges Benene saa kraftigt som muligt til Crawl, og man ser tydeligt, hvor Træheden melder sig. Siger Læreren nu: »Slap af, og brug Benene langsomt!« og derefter: »Slaa til!« vil Eleverne efter at have varieret paa denne Maade nogen Tid faa de rigtige Bevægelser frem.

Eleverne maa ikke prøve paa ved Hjælp af deres Armkræfter at hæve sig ud af Vandet for at trække Vejret, men skal derimod søge at sænke Legemet saa langt ned, at de ved en Hovedbøjning bagover netop kan faa Munden saa højt op, at der bliver Mulighed for en Indaanding.

Kniber det for enkelte Elever at indtage den høje Flydestilling ved Bassinets Kant, kan man parre dem sammen to og to. Hjælperen staar ved Siden af Kammeraten og støtter med en Haand paa hver Side af Høften.

Denne Maade for Indøvelsen af Benslaget til Crawl bør i Begyndelsen af Undervisningen i Svømning indgaa som et fast Led, dels for at varme Eleverne op, og dels for at træne Benene op. Naar den Tid kommer, da Eleverne

skal til at øve Benene til Crawl paa tværs af Bassinet med Plade i Hænderne, vil man finde, at de alle straks faar god Fart paa, netop fordi, de i lang Tid har øvet sig ved Kanten af Bassinet.

Under Indøvelse af Benene med Plade bøjes Hovedet altid lige bagover for Indaanding, men det er kun Hovedet, der bøjes, Kroppen ligger stille.

Hovedets Stilling bestemmer Kroppens Stilling. Dersom Hovedet lægges for dybt ned, vil Sædet som oftest komme for højt op. Derved mister Benene den fremadbevirkende Virkning, og der fremkommer Vridninger af Hoftene, som virker hæmmende. Bøjes Hovedet derimod for langt bagover, f. Eks. ved Indaandingen, bevirker dette, at Benene synker for dybt og dermed, at Fremdriften formindskes.

Indøvelse af Vejrtrækning til Siden paa Land.

Udgangsstilling: Bredvinkelstaaende Stilling med Hænderne støttede paa Knæene og Hovedet vendt lige frem i en naturlig Stilling.

Drej Hovedet lige til venstre og pust under Drejningen Luften ud (altsaa i Vandet), saa Indaandingen kan foregaa, saa snart Munden er fri af Vandet. Det er tilladt under Drejningen af Hovedet at løfte venstre Skulder og sænke højre lidt.

Det falder enkelte Elever naturligt at dreje Hovedet til højre, og dette Forhold skal man ikke søge at ændre, blot maa Hovedet ikke drejes til mere end een Side.

Indøvelse af Vejrtrækningen til Crawl i Vandet.

Udgangsstillingen er som beskrevet under Øvelsen paa Land, men i den lave Ende af Bassinet. Munden skal være saa langt nede, at den ved en Drejning til Siden netop kommer fri af Vandet. Øv Vejrtrækningen her, til den falder naturligt, men forsøg stadig at slappe Halsen af.

Indøvelse af Vejrtrækningen ved Bassinets Kant.

Indtag Stillingen med Hænderne støttede paa Bassinets Kant og Fødderne højt oppe. Lig ganske stille her, mens Vejrtrækningen øves med en Hoveddrejning til venstre Side. Elevernes Stil afhænger i Begyndelsen for en stor Del af, hvor godt de kan deres Vejrtrækning. Har de Besvær med Vejrtrækningen, tilegner de sig en Mængde Unoder; kan de den, bliver Stilen i Reglen god. Vejrtrækningen skal øves særskilt, til den falder naturlig, saa føjes Benslaget til.

Fremgangsmaaden for Benenes og Vejrtrækningens Indøvelse:

1. Indtagelse af den høje Flydestilling ved Bassinets Kant.
2. Herfra Indøvelse af Benslaget med Hovedbøjning lige bagover for Indaanding.
3. Indøvelse af Benslaget med Plade i Hænderne, først paa tværs, senere paa langs. Indaanding med Hovedbøjning lige bagover.
4. Indøvelse af Vejrtrækning med Hoved-

drejning til venstre staaende paa lavt Vand.

5. Indøvelse af samme Vejrtrækning med Hoveddrejning til Siden fra høj Flydestilling ved Bassinets Kant.
6. Som 5, men kombineret med Benslaget.

Indøvelse af Armtaget til Crawl paa Land.

Udgangsstilling: Bredhalvvinkelstaaende Stilling med højre Haand støttet paa en Stoleryg, et Bord, ved Ribbe eller Væg. Venstre er fremme ved Siden af højre, men den støtter ikke. Ryggen holdes i denne Stilling naturlig ret, og Hovedet indtager ogsaa en naturlig Stilling.

Indledende Øvelse: Vink med venstre Haand for derved at lære at slappe Haandledd og Fingre af.

Venstre Arms Stilling er lige frem for venstre Skulder ca. 45° nede, d. v. s. der, hvorfra Trækket giver Fremdrift.

Inden selve Trækket begynder, strækker man sig langt fremefter. Trækket deles i tre Afdelinger: 1. Selve Trækket, 2. Fremføringen af Armen, 3. Rækket frem og ned til Trækstillingen.

Paa 1 begynder Trækket, først med strakt Arm, senere bøjes Armen mere og mere, indtil den til sidst trækkes ud af Vandet med Albuen foran.

Armtrækket gaar fra den fremstrakte Stilling lige ned, indtil Albuen ca. er ud for Høften. Her trækkes Albuen først ud af Vandet, og Underarm og Haand følger efter. Idet Haanden lige er fri af Vandet, standses der. I denne Stilling skal Albuen være højest, og Under-

armen hænge bagved med Haandfladen bagudvendt, og Vinklen mellem Over- og Underarm skal være ca. ret.

Paa 2 føres Armen frem med samme Vinkel til den Stilling, hvor den skal stikkes i Vandet. Her standser man med Haanden lige ved Overfladen og retter paa Stillingen.

Paa 3 stikkes Haanden lidt skraat ned i Vandet lige ud for Skulderen og glider i et langt Ræk frem og ned til Trækstillingen. Skulderen skal med i Rækket fremefter. Selve Fremstrækket er noget hurtigere, derefter kommer saa det lange Ræk og det rolige Tryk ned til Trækstillingen. Disse tre Takter øves først med Standsning i hver Stilling. Til sidst ud i eet. Under hele Trækket og Føringen frem kan Eleverne passende følge Haandens og Armens Bevægelser med Øjnene. Ved at gøre dette kan de rette evt. Fejl, og samtidig fremkommer netop den Hoveddrejning, som er nødvendig for Indaandingen. Højre Arm øves paa samme Maade som venstre.

Indøvelse af skiftevis venstre og højre Arm fra Udgangsstillingen.

Foretag et roligt Træk med venstre Arm; naar den er fremme, lav en lille Pavse og træk derefter med højre Arm. Denne Øvelse kan bedst foretages uden at støtte Hænderne paa noget.

Indøvelse af Vejrtrækningen sammen med venstre Arm paa Land.

Udgangsstilling: Bredhalvvinkelstaaende Stilling med højre Haand fremme, event. støttet

paa en Stoleryg, et Bord, ved Ribbe eller Væg.

Paa 1 — altsaa i Begyndelsen af Trækket — begynder Eleverne at dreje Hovedet lige over til venstre Side og puster under Drejningen Luften ud i Vandet.

Paa 2, idet Arm og Haand er fri af Vandet, er Hovedet drejet, og Munden aaben færdig med Indaandingen. Under Armføringen frem og i Rækket frem drejes Hovedet atter lige frem.

Husk at Hals- og Skuldermuskulatur skal være afslappet.

*Indøvelse af Vejrtrækningen sammen med
Brugen af skiftevis venstre og højre Arm
paa Land.*

Udgangsstillingen er som ovenfor, blot uden Støtte for Armene.

Under denne Øvelse kan Hovedet drejes til begge Sider. Ved at dreje Hovedet til begge Sider kan Eleverne følge Armbevægelserne med Øjnene, desuden lærer de ved den dobbelte Hoveddrejning at slappe Hals og Skuldre af, ligesom de lærer, at det kan være fordelagtigt at dreje Hovedet lidt til højre for at faa en mere regelmæssig Stil. Begyndere vil altid holde Hovedet i en spændt og halvt drejet Stilling til venstre.

*Indøvelse af Armbevægelserne,
som de skal være.*

Udgangsstillingen er som ovenfor med begge Hænder fremme.

Begynd med at trække med venstre Arm og

stands, lige før Armen kommer til tredie Takt ca. der, hvor den er ud for Skulderen paa Vej frem. Fra denne Stilling begynder der et noget hurtigere Ræk og Stræk samtidig med, at højre Arm begynder at trække. Derefter standser Eleverne i modsat Stilling med venstre Arm fremme og højre ud for Skulderen for at rette. Dette gøres for at angive, at Rækket med den ene Arm og Trækket med den anden arbejder sammen. Efterhaanden laves Pavserne mindre og mindre, indtil Overgangene bliver jævne og naturlige.

De aller fleste Elever vil være tilbøjelige til at trække for tidligt med den Arm, der er fremme, og i Særdeleshed med højre, fordi Indaandingen samtidig skal foretages til venstre Side. De glemmer det lange Ræk med højre Arm, fordi Tankerne samler sig om Indaandingen.

Armene kan lægges i Vandet paa flere forskellige Maader, og de kan føres frem paa flere Maader. Dette er for en stor Del individuelt, naar blot det bliver gjort uden unødigt Modstand af Vandet. De forskellige Verdensmestre svømmer ikke ens, lad være med at efterabe deres Stil, raadfør dig hellere med din Træner.

Indøvelse af Armtaget i Vandet.

Indøvelse af Armtaget hertil foregaar staaende paa lavt Vand akkurat som under Øvelsen paa Land. For at undgaa Kuldefornemmelser veksles der ofte med Benslaget til Crawl ved Bassinets Side.

*Indøvelse af Armtag med venstre Arm,
Vejrtrækning og Benslag.*

Korkpladen holdes frem i strakte Arme. Eleverne begynder med at bruge Benene, og naar disse er godt i Gang, trækker de langt og roligt med venstre Arm. Efter endt Træk ligger de stille med begge Hænder paa Pladen. Idet Trækket roligt begynder, drejes Hovedet roligt til venstre Side. Ud- og Indaanding foregaar som beskrevet. Det er tilladt at lægge sig lidt over paa højre Side under Indaandingen for bedre at kunne række frem. Husk dog, at Hof-ten skal ligge fast.

*Indøvelse af skiftevis Træk med venstre og
højre Arm fra Pladsen og Benslag.*

Trækkes Vejret til begge Sider, er det en Fordel at ligge stille et Øjeblik med begge Hænder paa Pladen. Trækkes Vejret kun til een Side, trækkes der med den ene Haand, saa snart den anden er fremme.

*Indøvelse af Armtag med venstre og Benslag.
Højre holdes fremme, men uden Plade.*

Ræk godt frem med højre Haand, mens der trækkes med venstre. Dvæl et Øjeblik fremme med venstre, inden nyt Tag paabegyndes.

*Indøvelse af Træk skiftevis med venstre og
højre Arm og Benslag, men uden Plade.*

Vejret trækkes kun til een Side. Saa snart den ene Arm er fremme, trækkes med den anden.

*Den kombinerede Crawlsvømning, som den
skal svømmes.*

Overgangen fra Træk skiftevis med venstre og højre Arm uden Plade som ovenfor til den rigtige Crawl kommer af sig selv. Gør man Pauserne mindre og mindre, hver Gang Hænderne er fremme, vil Armtaget efterhaanden glide over i det rigtige, som omtalt under Landøvelserne.

Voksne Elever kan man godt minde om at slappe af, og det kan ogsaa hjælpe, men den virkelig afslappede Svømning kommer først frem efter lang og rationel Træning. Afslapning under Flydning, altsaa mens man ligger stille, er ret let at lære, hvorimod Afslapning under Bevægelse kun kan læres efter megen lang Tids Træning.

NB. Armene kan Eleverne (med Bælte paa), naar de har tilegnet sig en vis Færdighed, øve alene.

Fremgangsmaaden i Vandet.

1. Bredvinkelstaaende Indøvelse af Armtag med venstre og Standsning hver Gang Haanden er fremme. Højre øves paa samme Maade.
2. Skiftevis Armtag med venstre og højre fra Udgangstillingen.
3. Indøvelse af Armtag med venstre og Vejrtrækning til venstre.
4. Som 2, men med Vejrtrækning.
5. Den kombinerede Crawl, som den skal være, men uden Vejrtrækning.
6. Som 5, men med Vejrtrækning.
7. Indøvelse af Benslag, Armtag med venstre fra Pladen og Vejrtrækning.

8. Indøvelse af Armtræk skiftevis med venstre og højre fra Pladen og Vejrtrækning til venstre.
9. Som 7, men uden Plade.
10. Som 8, men uden Plade.
11. Evt. Indøvelse af Armene alene (Bælte paa).
12. Den kombinerede Crawl.

Almindeligt forekommende Fejl i Crawl.

Benene:

1. Fødderne drejes ikke indefter. Rett.: Drej hele Benet indefter fra Hoftten!
2. Knæene bøjes for meget. Rett.: Brug Benene fra Hoftten og ikke fra Knæene! Man kan ogsaa sige: »Stræk Knæ og Vriste og slaa til!«, naar de har gjort dette en Tid, bliver de saa trætte, at de rigtige Bevægelser kommer af sig selv.
3. Benene bruges ikke regelmæssigt. Rett.: Benene skal slaa lige meget ud af Vandet, eller undlad at sparke for dybt!
4. Eleven svømmer skævt. Rett.: Drej begge Fødder lige meget indefter!
5. Benene slaar ikke ud af Vandet. Rett.: Læg Hoved og Overkrop lidt dybere ned! Derved afbalanceres Legemet.
6. Benene holdes for adskilte. Rett.: Benene skal gaa tæt forbi hinanden lige op og ned!
7. Legemets Fart bliver brudt under Indaandingen, idet Svømningen bliver hoppende. Rett.: For Indaanding, bøj kun Hovedet bagover. Bøjningen foregaar i Halsdelen.

8. Hænderne, der holder Pladen, presses bagover, saa Skuldrene bliver spændte.
9. Pladen presses ned under Vandoverfladen. Rett.: Hold løst paa Pladen!
10. Benene bruges for hurtigt og med for smaa Slag. Rett.: Læreren kan evt. støtte ved at klappe Takten.

Armene:

1. Armene bruges for hurtigt. Rett.: Svøm med lange, rolige Ræk!
2. Armene rives gennem Vandet. Rett.: Træk blødt og langt og hav Føling med Vandet!
3. Overarmen slæbes i Vandet under Føringen frem. Rett.: Arm og Skulder skal løftes fri af Vandet, saa Haanden kan lægges i først!
4. Højre Arm trækker for tidligt. Rett.: Øv venstre Arm alene, mens højre holdes fremme!
5. Haanden holdes for spændt under Fremadføringen. Rett.: Slap Haandled og Fingre af!
6. Hals og Skuldre holdes spændte, saa Eleven ikke faar Hovedet drejet lige frem efter Indaandingen. Rett.: Forsøg at dreje Hovedet lidt over til højre under Fremstrækket med venstre Arm!
7. Armene lægges i Vandet foran Hovedet eller for langt ude til Siden. Rett.: Læg Armene i Vandet lige ud for Skulderen!
8. Højre Arm trækker skraat udefter til højre paa Grund af Vejrtrækningen til venstre. Rett.: Begynd Trækket ned lidt senere og før det lige ned!
9. Undgaa Zig-Zagbevægelser i Trækket.

Den kombinerede Svømning.

1. Hovedet løftes for højt under Indaandingen. Rett.: Drej Hovedet nøjagtigt lige over til Siden, først da bliver Svømningen jævn!
2. Legemet vrides fra Side til Side under Svømningen. Rett.: Hold Hoftene nede og læg Armen i lige ud for Skulderen!
3. Benene gaar uregelmæssigt, d. v. s., der bruges ikke tre Benslag til hver Arm. Rett.: Tæl til tre for hvert Armtag!
4. Sædet ligger for højt. Rett.: Bøj Hoved og Overkrop mere bagover og tryk Hoftene ned!

Vandtrædning.

Det er ikke tilstrækkeligt at lære Eleverne at svømme, saa de i enhver Situation kan klare sig selv, man skal ogsaa lære dem Livredning og Bjergning, saa de bestemt ved, hvordan de skal redde et Menneske, der er i Livsfare i Vandet.

Benbevægelserne til Vandtrædning er de samme Bevægelser, som gaar igen i Bjergning, derfor indleder man Undervisningen i Bjergning med Vandtrædning. For dygtige Brystsvømmere er det en let Sag at lære Vandtrædning.

Maalet med Svømmeundervisningen er alt-saa ikke alene at lære Eleverne at svømme, men at gøre enhver Elev til sin egen og andres Redningsmand.

Siger man til Eleverne: »Spring ud paa det dybe og staa lodret i Vandet, mens I bruger Benene skiftevis til Brystsvømning,« vil det vise sig, at de uden nogen forudgaaende teoretisk Undervisning straks begynder paa Vandtrædningsbevægelserne. Det tilraades dog at lade en dygtig Elev forevise Øvelsen. Lykkes det ikke ad denne Vej at lære Eleverne Vandtrædning, giver man dem Tørsvømning.

Udgangsstilling: Siddestilling paa Bænke eller Stole med adskilte Ben. Øv eet Ben ad Gangen. Lad Underbenet svinge løst rundt med Knaledet som Centrum for Bevægelsen, saa Hælen kommer til at tegne en Cirkel.

Cirkelbevægelsen begynder med en udad—fremadgaaende Bevægelse med højet Vrist,

derefter føres Foden indad og bagud med strakt Vrist tilbage til Udgangsstillingen. Idet Foden gaar ud og frem, trykkes samtidig lidt ned- og fremefter, og under Tilbagetrækket foretages en tilsvarende Bevægelse opefter.

For at kunne udføre den op- og nedadgaadende Bevægelse under Torsvømningen, er det nødvendigt, at Eleverne folder Hænderne under Laaret og løfter det lidt op.

Benene kan ogsaa øves enkeltvis fra staaende Stilling, men da maa Hænderne støttes paa en Kammerat. Man kan ogsaa staa med Ryggen mod en Væg. Efter at have øvet Benene enkeltvis øves de skiftevis fra Siddestilling.

Indøvelse af Benbevægelserne i Vandet.

Udgangsstilling: Ryggen imod Bassinets Side med Fatning i Afløbsrenden, Armene i Favnstilling. Øv først venstre og højre Ben alene, og sæt til sidst Bevægelserne sammen.

Efter grundig Indøvelse inde ved Bassinets Side holdes en Korkplade frem i Hænderne i strakte Arme, og Eleverne forsøger herfra at træde Vande. Har de først lært Vandtrædning, er det ingen Sag at lære dem Bjergning. Ved at lægge sig lidt bagover, omtrent halvt, kommer Fremdriften af sig selv. Pladen kan hurtigt lægges bort, og nu øves Benene alene med Hænderne korslagte, eller fremme i Rækstilling.

Indøvelse af Armtrækket til Bjergning paa Land.

Hold højre Arm op med ca. ret Vinkel mellem Over- og Underarm. Albuen skal være i

Skulderhøjde eller lidt under og holdes lige ud for Skulderen til højre. Før Albuen lidt bagud og Haanden lidt ud til Siden, træk derefter frem og ind med Arm og Haand. Idet Haanden gaar tilbage til Yderstillingen, skærer man med Lillefingersiden.

Indøvelse af Armtrækket i Vandet.

Anbring Eleverne med venstre Side imod Bassinets Side i den lave Ende. Venstre Haand griber fat i Afløbsrenden, og Knæene bøjes saa dybt, at Vandet gaar til Halsen. Øv herfra Armtrækket.

Indøvelse af de sammensatte Bjergebevægelser i Vandet.

Hvis Eleverne kan bjerge med Benene alene, og desuden har øvet Armtrækket, kan de straks uden Besvær sætte Bevægelserne sammen.

For at opnaa stor Færdighed i Bjergning er det nødvendigt at træne Benene alene over store Afstande.

Man ser mange Steder i Udlandet Bensparket til Brystsvømning eller Sidesvømningsbensparket anvendt til Bjergning. Begge Dele er ufordelagtigt, da den stadige Vekslen mellem Optræk og Spark fremkalder en hoppende Svømning. Ved Anvendelse af Vandtrædningsbevægelserne til Bjergning, undgaar man denne Vekslen, da den positive og negative Bevægelse ophæver hinanden og giver en jævn Gliden frem.

Indledning til Bjergning.

Naar der er Tale om Drukneulykker, er det desværre saaledes, at de fleste Mennesker lader Tanken derom fare som noget, der ikke kan komme til at overgaa dem selv, og derfor ved de heller ikke, hvad de skal gøre, naar en Ulykke indtræder. Et Ildebefindende kan indtræffe for enhver, selv hos de sundeste af os og selv hos de dygtigste Svømmere. Derfor bør enhver tilegne sig nøje Kendskab til Bjergning og Livredning, thi det kan betyde langt mere, end man tænker, og man kan faa Brug for det, inden man aner det.

Der drukner hvert Aar her i Danmark mange Mennesker. De allerfleste af disse Dødsfald sker som Følge af Badeulykker. Selv om dette Tal i de senere Aar har vist en nedadgaaende Tendens, maa man ikke slaa sig til Ro, men yderligere søge at begrænse det.

Ved at rette os efter de givne Sikkerhedsforanstaltninger og ved at sætte os ind i Bjergning og Livredning kan dette gøres, men først og fremmest ved at lære at svømme.

Hvem kan svømme? De Mennesker, der har lært at svømme. Alle de, der har lært sig selv at svømme, kender ikke Svømningens grundlæggende Principper, Vejtrækning, Stil, Afslapning og Afbalancering, og de kan og maa ikke betegnes som Svømmere. Disse Mennesker er det næsten altid, som udsætter sig for Farer ved dumdrigtigt at svømme for langt ud, og hvad værre er, de udsætter deres Redningsmænd for endnu større Fare.

Den øvede Svømmer kan holde ud, til Afsvalingen af Legemet giver sig til Kende

(f. Eks. en ubehagelig Fornemmelse af pludselig at være i et Bælte af koldt Vand), men saa ved han ogsaa, at et Ildebefindende kan indtræffe, og at han skal i Land. Naar man læser: »Han var svømmet et Stykke fra Land, fik Krampe og gik tilbunds«, saa er det meget sjældent Krampen, men som oftest Kulden, der har tæret paa Kræfterne. Naar Kuldefornemmelserne melder sig, kommer Angstfornemmelsen for ikke at kunne naa ind, den druknende raaber om Hjælp og strækker samtidig Armene i Vejret. Begge Dele bidrager til yderligere at trykke Legemet ned, og Kræfterne udtømmes snart.

Naar man ser et Menneske i Livsfare, ved man, at det haster, det er nemlig meget begrænset Tid, der gaar, inden Legemet synker.

Der hersker den Tro, at et Menneske, der er gaaet under, kommer op til Vandoverfladen tre Gange, og saa skal man blot vente, til det kommer op igen. I de fleste Tilfælde synker Legemet straks til Bunden og bliver liggende der, kun i ganske enkelte Tilfælde, hvor Bevidstløsheden ikke er fuldstændig, kan en Bevægelse af den druknende drive Legemet lidt op. —

Opdager man et Menneske, der er ved at drukne et Par Hundrede Meter ude, vil det være saare vanskeligt at finde det og faa det bjerget i Land, inden Døden indtræder.

Pejling.

Ved Hjælp af Pejling er der imidlertid en Mulighed for, at den druknende kan reddes. Hvis de Mennesker, der befinder sig ved Stranden i Ulykkesøjeblikket, har Kendskab til Pejling, kan denne udføres i Løbet af 10—15 Sekunder.

Der hører 3 Mennesker til for at kunne foretage en Pejling og et Redningsforsøg.

Pejlerne løber 30—40 Meter ud til hver sin Side (d. v. s., der skal være 70—80 Meters Afstand imellem dem, for at Pejlingen kan blive korrekt), finder saa hurtigt som muligt Retningslinien ud til den druknende ved paa Strandbredden at nedlægge en Aare, der peger lige ud mod den druknendes Hoved. Er der ingen Aare eller Pejlestokke ved Haanden, stikker man to Pinde i Jorden, eller man lægger to Stene ned i passende Afstand. Stenen nærmest ved den druknende lægges først, og den anden Sten lægges derefter i Retning med den druknende og forreste Sten. Der, hvor de to Retningslinier skærer hinanden, skal den forulykkede ligge, for saa vidt der ingen Strøm er. Samtidig med, at der bliver pejlet, søger man for at faa fat i en Baad. Hvis en Baad ikke findes, affører man sig saa hurtigt som muligt de tungeste Beklædningsgenstande, løser alt, der sidder stramt, og svømmer ud mod den forulykkede. Redningsmanden svømmer Rygsvømning og om muligt med en Redningsrulle om Livet. Redningsmanden ledes af den ene Pejler paa den Maade, at Pejleren strækker

en Arm ud til den Side, han vil have Baaden eller Pejleren skal dirigeres. Naar Redningsmanden er i Pejlelinien, forsøger han efter Pejlerens Vink at holde denne, indtil han skærer Pejler Nr. 2's Linie. Paa dette Tidspunkt skal den anden Pejler ved Raab og Vink tilkendegive, at Stedet er naaet.

Det har vist sig, at den Nøjagtighed, hvormed man kan finde Punktet for Drukningen, er meget stor. Det ligger i Reglen inden for en Radius af 2—3 Meter fra Redningsmanden.

Er der flere dygtige Svømmere til Stede, kan de være til stor Hjælp for Redningsmanden, hvis de følger med ud for at hjælpe med Redningsarbejdet.

Bjergning af et Menneske, der kæmper for at holde sig oppe.

Et Menneske, der kæmper i vild Angst for at holde sig oppe, vil gribe fat i den eller det, der kommer i Nærheden for selv at komme op og faa Luft. Hvis Redningsmanden svømmer lige hen til den druknende forfra, vil han udsætte sig for Livsfare, idet den druknende vil omklamre ham og trykke ham ned. Dette kan undgaas ved, at Redningsmanden svømmer udenom den druknende i en stor Bue og griber ham bagfra. Den druknende, der ikke kan svømme, kan heller ikke dreje sig efter Redningsmanden, men hvis den druknende kan svømme, vil han dreje sig. Det hjælper ikke ved Raab at forsøge at faa ham til at være rolig. Redningsmanden har da kun eet at gøre: Træd Vande et godt Stykke fra den druknende og vent, til Kræfterne ebber ud, svøm saa bagom og begynd Redningsarbejdet.

Indøvelse af Bjergestillingerne paa Land med en druknende, der kæmper for at holde sig oppe.

1. Stil Eleverne op paa to Rækker. Bageste Række er Redningsmænd. Redningsmanden fører sine Hænder ind under den druknendes Arme helt oppe ved Armhulen, lægger den ene Haand oven paa den anden foran Brystet og holder ham fast, saa han ikke kan dreje sig. (I Vandet bruger Redningsmanden Benene til Bjergning og forsøger allerede nu at nærme sig Land. Men dette kan selv den dygtigste Bjergner ikke holde ud ret længe, han maa have Hjælp af andre Svømmere, og disse kan hjælpe ved at trække i den druknendes Arme og ved at holde hans Fødder oppe.)

Naar den druknende mærker, at Redningsmanden holder ham fast og kan holde ham oppe, bliver han ofte mere rolig.

2. Redningsmanden kan nu løsne sit Greb, og lade Hænderne glide langs Overarmen ud til Albuespidsen, hvor der gribes fat paa Overarmen med Undergreb. Herunder strækkes Armene helt ud.

3. Bliver den druknende helt rolig, fører Redningsmanden sin venstre Haand ind under hans venstre Arm og ind foran Brystet, mens højre Arm gøres klar til Træk.

Den druknendes Hoved lægges tilbage paa Redningsmandens venstre Skulder, saa Næse og Mund er oven Vande. Bliver Redningsmanden træt, kan den forulykkede flyttes over paa den anden Skulder.

De tre Bjergemaader indøves som her beskrevet først paa Land og senere i Vandet.

Husk, at den forulykkede skal ligge saa højt,

at Næse og Mund er oven Vande, men han maa ikke løftes for højt, da det kun gør Arbejdet sværere for Redningsmanden.

Dykning.

Under Øvelse bør man ikke dykke for ofte og for dybt, da det kan forvolde Skade paa Ørerne, og ogsaa forårsage Hovedpine.

Er Vandet klart, saa man tydeligt kan se den Genstand, man dykker efter, er det en let Sag. Inden man springer, trækker man Vejret dybt og sørger for i selve Springet at komme godt opefter, for desto hurtigere at kunne skyde ned mod Bunden. Rettes Kroppen ud, inden man gaar i Vandet, kommer man et godt Stykke ned, og Resten af Vejen svømmer man Brystsvømming.

Husk, at Øjnene skal holdes aabne under Vandet.

Er Vandet uklart, saa man ikke kan se Bunden, men ved inden for hvilket Omraade, Genstanden ligger, som der dykkes efter, gennemsøger man et Stykke ad Gangen. Ved man, at Bunden er mudret, skal man ikke springe i paa Hovedet, men paa Benene eller i Siddestilling.

Forsøg aldrig at sætte fra paa en mudret Bund, men svøm op til Overfladen. (Søer og Mergelgrave).

Dykning fra Vandtrædning.

I Tilfælde hvor man er svømmet ud for at finde et Menneske, der er druknet, er det nødvendigt, at man er i Stand til at foretage Dykning fra Vandtrædning. Naar man kommer til

det Sted, hvor man mener, den forulykkede er, eller der, hvor man er blevet standset af Pejlerne, bøjer man Ansigtet ned i Vandet og ser ned mod Bunden. Det er nødvendigt, at Hovedet lægges i Vandet, da man med Ansigtet ude af Vandet ikke kan se Bunden.

Hænder, Ansigt, og hvad der ellers er bart hos den forulykkede, aftegner sig som hvide Pletter paa en mørk Baggrund.

Inden man dykker ned, fylder man Lungerne.

Selve Dykningen foregaar ved, at Redningsmanden udfører et kraftigt Benspark til Brystsvømning og samtidig bøjer sammen i Hoftene, mens Armene bruges til Brystsvømning ned efter. Derefter rettes Hoftene atter ud, saa Benene, der nu er ude af Vandet, tvinger Legemet ned efter. For at komme yderligere ned svømmes Brystsvømning. Skal man hente et Menneske op, gør man klogt i at gribe fat i Haaret eller Kraven. Er Bunden fast, sættes fra med Benene, er den mudret, svømmer man op ved at bruge Benene og den frie Arm.

Idet den forulykkede kommer op til Vandoverfladen, vil hans Legeme staa lodret, dette hæmmer Bjergningen. Redningsmanden sætter derfor en Haand ned paa Lænden af den forulykkede, saa hans Legeme trykkes op mod Overfladen. Selve Dykningen øves bedst i den lave Ende af Bassinet ved at lade Eleverne forsøge at staa paa Hænder. Efterhaanden flytter de længere ned mod det dybe, og inden længe vil de alle kunne dykke.

Ilandføringen af den forulykkede.

Det er et stort og anstrengende Arbejde at bjerge et Menneske 100 Meter, og i Særdeleshed, hvis den forulykkedes Lunger er fulde af Vand, og han har Tøj paa. Derfor maa Redningsmanden have Hjælp af en eller flere dygtige Svømmere. Bliver Redningsmanden træt, kan han bytte med en af Hjælperne. Er det muligt under Redningsarbejdet at faa fat i en Baad, skal dette gøres.

Naar Redningsmanden er kommet ind paa Vand, hvor han kan bunde, kan den sidste Ilandføring ske paa en mindre anstrengende Maade.

Man lægger den forulykkede paa Ryggen. Tager fat med højre Haand under hans Nakke og med venstre om hans højre Haandled. Nu skubbes han frem i Vandoverfladen af Redningsmanden, der gaar i Vinklen mellem Arm og Krop. Naar man kommer helt ind paa lavt Vand, griber Redningsmanden fat om den forulykkedes Haandled i Strækstilling og slæber ham ind paa Strandbredden. Dette sidste kan ofte være ubehageligt for den forulykkede, hvis der er skarpe Sten paa Strandbredden. Er der tilstrækkeligt Mandskab til Stede, bør han bæres ind. Den forulykkede kan ogsaa bæres ind det sidste Stykke paa Redningsmandens Skuldre, men det er meget anstrengende.

Det sker ved, at Redningsmanden i Vand til Brysthøjde griber fat om den forulykkedes venstre Ankel med sin venstre Haand og om højre Haandled med sin højre Haand og løfter ham op paa Skuldrene.

I alle Tilfælde gælder det om ikke at spille

de kostbare Sekunder, inden det kunstige Aandedræt paabegyndes.

Undervandssvømning.

Hensigten med Undervisning i Undervandssvømning er at gøre Eleverne fortrolig med et længere Ophold under Vandet.

Skulde man komme ud for det Tilfælde, hvor der skal dykkes efter et Menneske, er det beroligende at vide, at man er i Stand til at holde sig under Vandet en vis Tid.

Det skal dog fraraades at lade Eleverne svømme langt under Vandet de første Gange, de forsøger.

Forøvelse til Undervandssvømning: Længdeflydning efter Startspring. Inden man springer, trækker man Vejret dybt nogle Gange, og tilsidst foretager man en dyb Indaanding.

Efter Startspringet, der skal gaa ca. en Meter i Dybden, ligger man slap og længe i den strakte Stilling. Denne Øvelse udfører Eleverne gerne, og særlig, hvis de faar Lov at kappes.

Første Gang, Eleverne forsøger at svømme under Vandet, maa de ikke prøve paa at svømme langt, men nøjes med f. Eks. at svømme 6—8 Tag. Lidt efter lidt forøger de Tagenes Antal, indtil de kan svømme 25 Meter.

Efter Starten, der skal være noget dybere end normal, svømmes med lange, rolige Tag. Foregaar Svømningen i en Svømmehal, er det fordelagtigt at følge en bestemt Række Fliser. Svømmes der i aabent Vand, kan man, hvis Vandet er klart, lægge et Tov ned paa Bunden, som Eleven saa følger. Hele Legemet skal under hele Svømningen være under Vandets

Overflade. Til Undervandssvømning anvendes altid Brystsvømning.

Foregaar Svømningen i uklart Vand, skal Læreren af Forsigtighedshensyn binde en Line om Livet paa Eleven. Hvis han svømmer skævt, tilkendegiver Læreren med et Par smaa Nyk i Rebet, at han skal komme op.

Under Svømningen pustes der ud to til tre Gange med passende Mellemrum, og efter Svømningen svømmer Eleven rundt endnu et Øjeblik for at komme tilbage til normal Tilstand. Efterhaanden som Udholdenheden opøves, svømmes der længere og længere mellem hver Udaanding.

Det fraraades, selv efter at Eleverne har lært Undervandssvømning, at lade dem svømme langt flere Gange i Træk.

Frigørelsesgreb.

Sker det, at Redningsmanden i Forsøget paa at redde en druknende Person selv bliver omklamret, er han ude for en meget farlig Situation, der kræver den største Koldblodighed og Øvelse. Faar den forulykkede fat i Redningsmandens Arm, vil han hurtigt gribe højere og højere op paa Armen og tilsidst forsøge at lægge begge Arme om Halsen paa ham. Hvis Redningsmanden, idet han bliver trykket ned under Vandet, forsøger at følge med og maaske yderligere trykker sig ned med Svømmetag, vil den forulykkede i Reglen slippe, da han mærker, at den neddykkende Svømmer ikke yder ham nogen Støtte. Slipper den forulykkede ikke, benytter man sig af Frigørelsesgrebene. Den forulykkede vil altid gribe fat med Hæn-

derne, meget sjældent med Benene. Selvfølgelig er det umuligt at beskrive Frigørelsesgreb for enhver Maade, den forulykkede kan gribe Redningsmanden paa.

1. Den forulykkede griber om Redningsmandens ene Haandled eller Arm fra oven eller fra neden.
2. Bryd Grebet ved hurtigt at svinge Haanden imod Tømmelfingeren, da denne Side er den svageste.
1. Griber den forulykkede med en Haand om hvert Haandled paa Redningsmanden, brydes Grebet som ovenfor nævnt.
2. Mod Tømmelfingrene.
1. Griber den forulykkede om et Haandled med begge sine Hænder, er det sværere at frigøre sig.
2. Redningsmanden bryder ogsaa her imod Tømmelfingrene. Han kan event. foretage en lille hurtig Bevægelse i modsat Retning for at narre den forulykkede, men lykkes det ham ikke at frigøre sig paa denne Maade, stikker han sin Haand ind imellem den forulykkedes fra oven eller fra neden, alt efter som Tømmelfingrenes Greb er, tager fat i sin egen Haand og bryder til.
1. Den forulykkede griber fat i Tøjet.
2. Redningsmanden frigør sig ved at gribe om Tømmelfingrene og brække dem bagover.
1. Griber den forulykkede fat om Halsen paa Redningsmanden med Hænderne, »Kvælertag«, frigør man sig som ovenfor.
2. Ved at brække Tømmelfinderen bagover.

I de ovenfor nævnte Tilfælde gælder det om saa hurtigt som muligt at komme bort fra den forulykkede, saa man ikke skal blive grebet igen, derfor svømmer Redningsmanden baglæns bort.

1. Den forulykkede griber fat om Livet eller Halsen med Armene paa Redningsmanden.
 2. Redningsmanden anbringer venstre Haand nede paa Lænden af den forulykkede og højre med Haandroden under Hagen. Nu lukker han med højre Haands Fingre for Næse og Mund ved at anbringe to Fingre paa hver Side af Næsen og Tømmelfingeren under Kæben. Tømmelfingeren trykkes kraftigt ind mod Kirtlen under Kæben.
- Redningsmanden trykker nu den forulykkedes Hoved bagover og ned i Vandet med højre Haand og trækker ind med venstre, mens han bruger Benene til Brystsvømning eller Bjergning. Han holder godt for den forulykkedes Næse og Mund for at forhindre, at han skal sluge Vand. Naar han saaledes har været holdt under Vandet en Tid, vil han løsne sit Greb. Nu maa Redningsmanden løfte hans Hoved ud af Vandet, og derefter give Slip med højre Haand for Næse og Mund og dreje ham rundt, saa han faar Ryggen imod sig.
1. Den forulykkede omklammer Redningsmanden bagfra under Armene.
 2. Redningsmanden griber om den forulykkedes venstre Albue med venstre Haand

og om hans venstre Haand med sin højre. Han frigør sig ved at trykke ned paa Haanden og løfte op i Albuen. Den forulykkede vil blive drejet rundt til højre, saa han faar Ryggen imod Redningsmanden. Den forulykkedes Arm skal under Trykket være bøjet.

1. Den forulykkede omklammer Redningsmanden bagfra uden om Armene.
2. Redningsmanden løfter den forulykkedes Arme ved at svinge sine egne ud—op og samtidig dukke nedefter. Derefter tager han fat om Albue og Haand, trykker ned paa Haanden og op paa Albuen som ovenfor beskrevet. Under Udførelsen af disse to Frigørelsesgreb skal Redningsmanden under Drejningen af den forulykkede holde hans Haand saa tæt ind til sig som muligt.

Er det umuligt at bryde Grebet, er der kun eet at gøre: Dyk ned under Vandet og bliv der, til den forulykkedes Greb løsnes, svøm saa bort.

Frigørelsesgrebene øves først paa Land to og to sammen og derefter i Vandet.

Kunstigt Aandedræt.

For at et Oplivningsforsøg skal kunne lykkes, er det en ufravigelig Fordring, at der handles hurtigt og ikke et eneste Sekund spildes med unyttige Foranstaltninger (som f. Eks. ved Drukneulykker at søge at faa Vandet ud af ham, eller lignende). Under den skindøde Tilstand svæver et Menneske mellem Liv og Død. Aandedrættet er ophørt, og Hjertet har helt eller delvis indstillet sin Virksomhed (uden at Døden derfor behøver at være indtraadt). Men en saadan Tilstand kan kun vedvare en ganske kort Tid — nogle faa Minutter — saa vil Døden indtræde, hvis der ikke kommer Hjælp i Form af et virkningsfuldt, kunstigt Aandedræt.

Først og fremmest maa man søge at bibringe alle Mennesker Forstaaelsen af, at en skindød ikke maa ligge stille hen.

Dersom den, der kommer først, er ukendt med Fremgangsmaaden ved Genoplivning, maa man ikke forlade den forulykkede for at løbe efter Læge eller Redningsmandskab (det maa senere ankomne gøre), men skal øjeblikkelig gaa i Gang med at rulle den bevidstløse fra Ryg- til Brystleje og fortsætte dermed, indtil der ved hans Raab kommer et Menneske, der kan udføre et virkningsfuldt, kunstigt Aandedræt. Jo tidligere det kunstige Aandedræt kan iværksættes, desto større Udsigt er der til, at Oplivningsforsøget vil lykkes. Hvert Sekund er kostbart.

Den danske Metode (H. N.-Metoden).

Den her foreskrevne Metode er udarbejdet af Dansk Svømme- og Livrednings-Forbunds Medstifter og mangeaarige Formand, Oberstløjtnant Holger Nielsen, derfor undertiden betegnet H. N.-Metoden. Den er anvendt i Danmark siden 1933 og flere Steder i Udlandet. Metoden er hurtig at sætte i Gang, da Forberedelserne er faa og enkle. I Brystleje falder Tungen som oftest frem af sig selv, saa man ikke behøver at ofre Tid paa denne iøvrigt saa vigtige Foranstaltning, og selve Bevægelserne har vist sig at være meget virkningsfulde, saa Metoden er den hurtigst og sikrest virkende. Arbejdet er ikke synderlig anstrengende for Redningsmanden, der kan holde ud i timevis, og Form og Rytme er ogsaa lette at opfatte og tilegne sig. Endvidere udsættes den forulykkedes indre Organer ikke for Overlast.

Den skindøde bringes hurtigt til et jævnt og fladt Sted (er det lidt skraanende, da med Hovedet lavest, hvis Ansigtet er blegt — omvendt, hvis Ansigtet er rødt eller blaaligt). Redningsmanden løsner i største Hast alt stramtsiddende om hans Hals, Bryst og Liv (event. Overtøj tages af) og lægger ham derefter udstrakt paa Maven med Hænderne ovenpaa hinanden. Den ene Haands Langefinger naar til den anden Haands Haandled, saa Hænderne danner en Slags Pude, hvorpaa Panden hviler. Næse og Mund skal være fri.

Det er i mange Tilfælde nødvendigt, naar den skindødes Mund, trods Hænderne under Panden, alligevel synker ned mod Underlaget, da at hæve hans Hoved 2—3 cm. ved at lægge

Kanten af et sammenrullet Haandklæde eller Klædningsstykke ind under hans Hænder. Resten af Underlaget lægges saaledes, at Redningsmandens Knæ kan hvile paa det.

Nu giver Redningsmanden med sin flade Haand den skindøde et Par Slag mellem Skulderbladene, hvorved Munden almindeligvis vil aabne sig, og Tungen falde frem. Hermed er Forberedelserne truffet.

Selve Stillingen som Redningsmanden indtager under Udførelsen af det kunstige Aandedræl.

Redningsmanden knæler ned paa sit venstre Knæ ca. 10—20 cm fra Hovedet af den skindøde i Linie med hans højre Ben. Knæets Afstand fra den skindøde afhænger selvfølgelig af Redningsmandens Størrelse. Højre Fod anbringes med Svangen ud for den skindødes venstre Albuespids i en Afstand af ca. 10 cm (ogsaa afhængende af Legemsstørrelsen).

Nu lægger han sine Hænder med let udspilede Fingre paa den forulykkedes Ryg, saaledes at Haandfladerne hviler paa Skulderbladene med Haandledene lige over Skulderkammene, Tømmelfingrene ved Rygsøjlen og Fingrene pegende lige ned mod den forulykkedes Fødder.

Redningsmanden lader sig nu ganske blødt gyngede fremover paa *strakte* Arme, indtil de naar den lodrette Stilling. Trykket paa den skindøde skal være roligt og jævnt tiltagende. Ved at lade Overkroppens Vægt gyngede frem over de strakte Arme virker dette Arbejde ikke anstrengende. Til selve Trykket fremover medgaar der $2\frac{1}{2}$ Sekund, og man tæller 1 - 2 - 3.

NB. Undgaa at gynge for langt frem, at bøje Armene og at foretage Gyngebevægelsen i smaa Nyk. Det trætter altsammen.

Paa 4 gynger han atter Overkroppen tilbage og lader samtidig sine Hænder glide langs den skindødes Skuldre og Overarm ud til Albuen, hvor de fatter med Greb om Overarmen nær ved Albuespidsen. De fire Fingre griber fat udvendig fra og Tommelfingeren ovenfra. Paa 5 - 6 - 7 foretager Redningsmanden en jævn og rolig Løfte- og Trækkebevægelse i 2½ Sekund. (Indaanding.)

Denne Bevægelse foregaar ogsaa med strakte Arme ved, at Overkroppen svinges lidt tilbage, dog ikke saa langt, at han sætter sig ned paa Hælen.

Man maa nøje overvaage, at Eleverne ikke paa 5 - 6 - 7 trækker saa voldsomt i Albuerne, at den forulykkedes Hænder fjernes som Underlag for Hovedet.

Dette Løft og Træk fra Albuen vil ganske naturligt lette Brystkassen for en Del af Legemets Vægt, og samtidig vil de Muskler, der forbinder Armene med Brystkassen, udspile demne, saa Indaandingen kan foregaa lettere og fyldigere.

Paa 8 lægges Armene atter roligt ned mod Underlaget, og Redningsmandens Hænder glider frem til Begyndelsesstillingen paa Skulderbladene parat til at begynde forfra.

Der regnes et Sekund til hver Skiftestilling, hvilket vil sige, at der medgaar 7 Sekunder til Udaanding, Indaanding og Skifte, eller en Takt paa 8 à 9 Gange i Minuttet.

For Udaanding tælles 1 - 2 - 3 - 4.

For Indaanding tælles 1 - 2 - 3 - 4.

Mere betegnende er Tællemaaden:

Tryk - Tryk - Tryk - Skift.

Træk - Træk - Træk - Skift.

Der skal tælles jævnt og uafbrudt fra 1 til 8, hvilket svarer til en rolig Marchtakt. Takten læres meget hurtigt, hvis Læreren, efter at Bevægelserne er indøvede i fuld korrekt Stil, lader den korrigerende ved Hjælp af et Ur.

Den forulykkede maa under Indøvelsen af det kunstige Aandedræt ikke føle Ubehag ved Behandlingen. Gør han det, kan det skyldes en fejlagtig Stilling hos Redningsmanden, f. Eks. stødvise og spændte Bevægelser eller manglende Evne hos Mediet til at slappe af.

Dersom man ikke efter de første 5—6 kunstige Aandedrætsbevægelser hører eller observerer, at Luften har uhindret Passage gennem Luftvejene, maa den skindødes Tunge trækkes frem, og Redningsmanden maa give en eventuel tilstedeværende Besked om at passe, at den stadig er fremme, d. v. s., at Tungen er lidt uden for Tænderne.

I Reglen vil Tungen falde frem i Munden af sig selv ved de første kunstige Aandedrætsbevægelser, og efter at Fraade og Vand ved Udaandingsbevægelserne er drevet ud af de større Luftrørsforgreninger og Mundhule, vil man som oftest kunne høre Luftens Ind- og Udtrængen gennem Luftvejene.

Det Tryk, som Redningsmanden udøver paa den skindødes Skuldre, maa rette sig efter de to Personers indbyrdes Størrelsesforhold.

En stor og kraftig Mand behøver saaledes ikke at trykke med hele sin Overkrops Vægt, men kun med Halvdelen, hvilket især gælder,

hvis den skindøde er en lille spinkel Person, f. Eks. en lille Kvinde eller et Barn.

Er Redningsmanden derimod let og spinkel af Bygning, medens den skindøde er stor og kraftig, vil det være naturligt, at Trykket sker med Overkroppens hele Vægt.

Hvor det drejer sig om ganske smaa Børn — op til 4—5-Aars Alderen, — kan man anbringe det lille Legeme paa et Bord eller en Bænk, hvor saadant findes, saaledes at man arbejder i staaende Stilling. Ellers lægger man sig paa begge Knæ, eller bedre, sætter sig i en skrævende Stilling med Barnet mellem sine Ben, Barnets Hoved imod sig.

Barnets Arme lægges langs Siderne og et Klædningsstykke føres ind under Panden, saa Næse og Mund er fri.

Redningsmanden fatter med de yderste Led af sine 3—4 sidste Fingre paa hver Haand under Skulderleddene, (d. v. s. mellem Underlaget og Skulderleddene), og foretager en lille, jævn Løftning af Skulderpartiet, saa Brystkassen hvælves, lader derefter Skuldrene synke ned, drejer sine Hænder lidt indad og udfører nu med Siderne af sine Tommelfingre et ganske svægt, jævnt Tryk paa Barnets Skulderblade. Derefter igen en lille Løftning og saaledes videre.

Disse Bevægelser udføres i en Takt af 15—16 Gange i Minuttet, d. v. s. 2 Sekunder til Trykket (Udaanding) og 2 Sekunder til Løftning (Indaanding). Bemærk, at Redningsmanden udfører Udaandingstrykket med Fingrene alene. De kunstige Aandedrætsbevægelser, »Trykket« og »Løftningen«, har en flersidig Virk-

ning. Foruden at tvinge Luften ind og ud af Lungerne, øver de ogsaa en gavnlig Indflydelse paa Hjertet, idet dette Organ kommer under en Art Massage-Paavirkning.

Mens Redningsmanden udfører det kunstige Aandedræt, er der god Lejlighed til for andre at paabegynde en anden meget vigtig Opgave: at skaffe Varme til den skindødes Legeme. Dette kan opnaas ved Gnidninger af han Legeme udefra mod Hjertet, — ved Tildækken af hans Legeme med Klædningsstykker, laante fra tilstedeværende, — Fremskaffelse af Varmemedunke o. s. v.

Man maa fortsætte med det kunstige Aandedræt uafbrudt, til Livet vender tilbage.

Selv om et gunstigt Resultat synes tvivlsomt, maa man ikke opgive før efter 4 Timers Forløb, eller før en tilkaldt Læge erklærer, at Døden er indtraadt. Bliver man om i det Knæ, man hviler paa, kan man under Arbejdet let skifte om til det andet. Man har Erfaring for, at Redningsmanden med Lethed, naar Bevægelserne udføres forskriftsmæssigt, kan holde ud fire Timer og længere uden mærkbar Træthedsfølelse.

Skulde Redningsmanden blive træt, er det muligt at skifte med en anden, blot maa man nøje passe paa ikke at komme ud af Rytmen. Ombytningen sker bedst, idet Redningsmanden er færdig med Løftet, Afløseren staar til venstre for Redningsmanden paa venstre Knæ i halvknæstaaende Stilling. Han strækker sine Arme ind imellem Redningsmandens Arme, og naar Løftet paa Takten 7 er færdigt, sætter Afløseren paa 8 Hænderne frem paa Ryggen af

den skindøde, saa han er parat til at trykke paa 1. Derefter kan Benene, idet første Redningsmand springer væk, anbringes rigtigt.

Kommer en Ambulance, gælder som Regel, at den skal vente, til den skindøde er kommet til Live. Er en Læge til Stede, træffer han Afgørelsen om Forsvarligheden af — og har Ansvar for — en Afbrydelse af det kunstige Aandedræt, for at den forulykkede kan komme paa Hospital saa hurtigt som muligt.

Viser den skindøde Livstegn (sandsynligvis ved en Sitren gennem Legemet, et Gisp eller ved, at han svagt begynder at røre sig), fortsættes det kunstige Aandedræt endnu en Tid, indtil man mærker, at Livet har fastere Tag i ham. Herefter begrænser man det kunstige Aandedræt til een af Bevægelserne, enten »Trykket« alene eller »Løftningen« alene. Laboratieforsøg har vist, at »Løftningen« er mindst lige saa effektiv som »Trykket«, derfor foretrækkes nu »Løftningen«. Den udføres paa samme Maade og i samme Rytme som hidtil, idet Redningsmanden tæller 1 - 2 - 3, mens den forulykkedes Arme løftes (Indaanding), og 4 - 5 - 6, naar Armene derefter sænkes mod Underlaget. Da Skiftningen af Hænderne nu bortfalder, bliver Takten derved sat op til 12 Gange i Minuttet.

Den formindskede Ventilation af Lungerne sikrer ved denne Fremgangsmaade, at Kulsyreprocenten bliver tilstrækkelig stor til at irritere Aandedrætscentret til en kraftigere Virksomhed, saaledes at det naturlige Aandedræt derved hurtigere kan komme i Gang.

Paa denne Maade vedbliver man, indtil man observerer, at den forulykkedes Hjerter- og

Aandedrætsfunktion er nogenlunde tilfredsstillende (d. v. s., at han aander ved egen Hjælp), som oftest efter 5 à 10 Minutters Forløb.

Saa standser man det kunstige Aandedræt og søger — ved yderligere, kraftige Gnidninger af hans Legeme, foretaget udefra i Retning mod Hjertet — at bringe Blodet i Cirkulation, saa Legensvarmen vender tilbage.

Disse Gnidninger foretages med de flade Hænder af een eller flere Hjælpere. Gnidningerne skal være kraftige og hurtige, og man kan bruge 5 à 6 Minutter til dette. Derefter bringes den forulykkede til Læge eller til Hospital.

Er Vejret koldt (Frost, Sne, Regn, kold Blæst), maa man gøre, hvad der staar i ens Magt for at hindre, at den forulykkede dør af Kulde.

Er der et Hus i Nærheden, maa man i Hast bære ham dertil, og helst forinden have alt i Orden til at modtage ham. (Varme Tæpper, Varmedunke, Varmestene o. s. v.) Kommer en Ambulance, maa han paa saadanne kolde Dage hurtigst bæres ind i denne, og det kunstige Aandedræt øjeblikkelig fortsættes.

Findes der intet lukket Rum i Nærheden, og der ingen Ambulance kan ventes for det første, maa han svøbes godt ind og dækkes med laant Tøj fra de tilstedeværende, disse skal desuden søge at faa Blodcirkulationen i Gang ved at foretage stadige Gnidninger af den forulykkedes Legeme — uden paa Tøjet — overalt, hvor man kan komme til det uden at genere det kunstige Aandedræt. Hvor der til Støtte for det kunstige Aandedræt kan skaffes Carbogen til Veje, bør dette gøres.

Carbogen er en Blanding af ren Ilt og Kul-

syre (93 pCt. Ilt og 7 pCt. Kulsyre). Den er en god Hjælp at have ved et Oplivningsforsøg, men er ikke nogen Nødvendighed. Og man maa vide, at Carbogen ikke kan virke alene, men kun i Forbindelse med det kunstige Aandedræt, hvor det gælder et skindødt Menneske.

Naar der skal tilføres Carbogen, maa Redningsmanden sørge for, at de kunstige Aandedrætsbevægelser intet Øjeblik standses af den Grund, men vedbliver uden Afbrydelse. — Har man Carbogen til Raadighed, kan man fortsætte med de normale Bevægelser: Tryk og Løftning, ogsaa naar den forulykkede har vist Livstegn.

Carbogenapparatet tages i Brug, saa snart det ankommer. Masken føres ind under den skindødes Næse og Mund og sættes paa Underlaget.

Carbogentilførslen foregaar saaledes, at den gives 3 Minutter ad Gangen, d. v. s., der aabnes for den i 3 Minutter og lukkes for den i 3 Minutter, og saa fremdeles. Naar Apparatet sættes ud af Funktion i de 3 Minutter, flyttes Masken bort fra den forulykkedes Ansigt, saa den atmosfæriske Luft kan have uhindret Adgang.

Er der mange Mennesker til Stede der, hvor den forulykkede bliver bragt op, vil disse samle sig om ham. Den, der optræder som Redningsmand, maa sørge for, at disse Mennesker fjernes undtagen nogle faa, som skal være ham behjælpelig med Genoplivningen eller udføre Ordre.

Dersom den forulykkede ikke kan bringes til Læge eller Hospital, maa Redningsmanden selv foretage

Efterbehandlingen.

Den syge bæres hurtigt — om muligt i liggende Stilling — til nærmeste Hus og lægges i Seng, indhyllet i varme Tæpper. Man sørger yderligere for at tilføre Legemet Varme ved at lægge Varmedunke (indsvøbt i uldne Tøjstykker) under hans Fødder, paa Siderne af hans Legeme og under Armhulerne.

Naar han kommer saa meget til Kræfter, at han kan synke, giver man ham i smaa Portioner — theskevis — oplivende Midler: stærk Kaffe eller The (uden Sukker og Fløde), Vin eller Spiritus blandet med Vand, — dog helst Hoffmanns- eller Kamferdraaber (20—30 Draaber i lidt Vand til en Voksen, til et Barn en Draabe for hvert Leveaar).

Er den forulykkede saa svag, at han ikke kan foretage en Synkebevægelse, naar en Draabe hældes ned paa hans Tunge, maa man intet give ham, for at Vædsken ikke skal løbe ned i Luftvejen og Lungerne. Hjælperen forsøger derimod at faa Hjertet til at fungere kraftigere ved et Par Minutter at udføre en Række hurtige, kraftige, men bløde, smaa Slag (ca. 200) med den tykke, nederste Del af sin Haandflade lige over hans Hjerte. Denne Hjertemassage plejer at hjælpe, saaledes at han derefter vil kunne foretage Synkebevægelsen.

Der skal saa skaffes ham Ro; men der maa, hvis ikke en Læge har erklæret ham uden for Fare, være en Vagt hos ham i de første 24 Timer. Efter alvorlige Tilfælde, særlig efter Druknetilfælde, sker det ofte, at Aandedrættet svigter. Hjælperen maa da give den forulykkede kunstigt Aandedræt igen, ligesom han

maa være rede til at hjælpe ham, hvis han viser Tegn til Opkastning.

Kunstigt Aandedræt anvendes øjeblikkeligt i følgende Tilfælde af skindød:

1. Skindød efter: Drukning, Hængning, Kvælning og Omsnøring af Halsen, Brøndgas (Kulsyre), Hedeslag, elektrisk Ulykke (Lyn), Almen Forfrysning.
2. Skindød efter Forgiftning med Lysgas, Garagegas, Kulos, Kulilte, Tetraklor (Kulstof) og lignende samt bedøvende Gifte.

Kunstigt Aandedræt maa ikke anvendes ved Bevidstløshed forårsaget af Læsioner, stærke indvendige eller indvendige Blødninger, Nedsjyrtning, Overkørsel o. lign., udbredte Forfrysninger, Forgiftning med ætsende Stoffer, indvendige Sygdomme og Krigsgas.

Der kan imidlertid forekomme Tilfælde, hvor den forulykkede har brækket eller beskadiget Armene (Elektrisk Ulykke). Det kan ogsaa forekomme, at den forulykkede maa formodes at have beskadiget Ribbenene. I saadanne Tilfælde kan den kunstige Aandedræts Metodes begge Bevægelser ikke udføres, men Redningsmanden maa nøjes med at benytte een af de foreskrevne Bevægelser, — enten Trykket paa Skuldrene eller Løftet i Armene.

Ved beskadigede Arme lægges den forulykkedes Arme i en fri og naturlig Stilling langs med Kroppen. Hovedet maa lægges paa et sammenrullet Klædningsstykke, eller en tilstedeværende maa holde det løftet fra Jorden.

Der arbejdes nu kun med Trykket paa Skulderbladene med tre Takter i Udaanding og 3 i Indaanding, hvilket svarer til 12 Aandedræt i Minuttet.

Denne Ventilation er ikke saa dybtgaaende i sin Virkning som Dobbeltbevægelserne, derfor skal der gives 12 Ventilationer i Minuttet i Stedet for 8 à 9. Ved Ribbensbeskadigelser lægges Armene, som tidligere beskrevet, saaledes, at Hænderne danner en Pude, som Hovedet hviler paa. Redningsmanden bruger kun Løftebevægelserne i den forulykkedes Arme, og ogsaa her arbejdes der med 12 Løftebevægelser i Minuttet.

Isulykker.

Et Redningsarbejde i aabent Vand kan være besværligt og farefuldt for Redningsmanden, men endnu vanskeligere bliver det, naar der er Tale om at yde Hjælp til et Menneske, der er gaaet igennem Isen. Der stilles store Krav til Redningsmandens Mod og Udholdenhed. Alene det at skulde arbejde under kolde Vejrforhold og udsætte sig for at blive vaad kan betyde Fare for Redningsmanden. Er en Redningsrulle ved Haanden, bør Redningsmanden altid benytte denne.

Isulykker skyldes som Regel Vaager, d. v. s. aabent Vand i Isen eller tynd Is. Vaager kan enten være hugget for at skabe Aandehuller for de i Søen værende Fisk, den omgivende Is er da ofte bæredygtig, Vaagen kan ogsaa forekomme, hvor en Kilde eller et Vandløb munder ud i Søen. Den omgivende Is er da i Reglen tynd. Is af ujævn Tykkelse kan ogsaa findes ved Pynter, hvor Strømmen under Isen forhindrer tykkere Isdannelse.

Vaager i svær Is.

Er den forulykkede faldet i en Vaage, hvor den omgivende Is er tyk og bæredygtig, er det ofte muligt at komme op af Vaagen ved egen Hjælp paa følgende Maade: den forulykkede vender Ryggen mod Iskanten og lægger begge sine Arme udstrakt paa Isen; ved at arbejde med Benene i almindelig Rygsvømnings- eller Bjergebevægelser, kan han skubbe Overkroppen og Sædet op paa Isen og saaledes bjerge sig op af Vaagen.

Sker det, at den forulykkede ved Faldet i Vaagen er kommet ind under Isen, skal han vide, at under Vand viser Vaagen sig mørk, hvorimod Isen virker lys. Kommer en Hjælper til Stede, maa denne straks lægge sig paa Mavnen ved Iskanten og søge efter den forulykkede under Isen ved Hjælp af en Stage, en Baadshage, en Gren eller lignende. Skaffes der ikke paa denne Maade Forbindelse med den forulykkede, er der kun et at gøre: dyk selv ned og led efter ham. Men dette maa kun ske, naar tilstrækkelige Sikkerhedsforanstaltninger er truffet. Redningsmanden skal have fast og sikker Forbindelse med andre, der opholder sig paa den faste Is. Han skal altsaa have en stærk Line om Livet, saaledes at han ved et Ryk i Linen kan tilkendegive, at han ønsker at blive halet op. Findes der ikke Liner, kan man sammenbinde Halstørklæder, Bælter, Remme og lignende, som bindes til Redningsmandens Ankel.

Under Isen maa Redningsmanden føle sig for, da det ofte er umuligt at se. Den forulykkede vil ret snart synke til Bunds, da han hurtigt sluger Vand og afkræftes paa Grund af Kulde, og Redningsmanden maa fuldt ud være klar over, at han løber den samme Risiko. Han maa derfor sætte alt ind paa at faa fat i den forulykkede i første Omgang, da han selv ikke vil have Kræfter til mange Forsøg i det kolde Vand.

Tynd Is.

Et Redningsforsøg paa tynd Is er ganske overordentlig farligt. Det kræver Hurtighed og særlig Omtanke og Forsigtighed.

Her gælder omtrent samme Regel for den forulykkede som foran beskrevet, — dog med den Ændring, at han altid skal søge at vende Ryggen mod Iskanten i Retning mod Land. Den forulykkede maa være klar over, at Isen Gang paa Gang vil briste for ham i hans Forsøg paa at arbejde sig op paa Iskanten, og da er det jo vigtigt, at han ikke arbejder sig væk fra Land og derved danner en større Vaage mellem sig selv og eventuelle Redningsmænd.

Er det lykkedes ham at komme op paa Isen paa den foreskrevne Maade, maa han ikke rejse sig op. Han skal forsøge at rulle sig om paa Maven og stadig med spredte Arme og Ben, hvorved han fordeler Legemets Vægt over en større Flade, forsigtigt arbejde sig ind mod Land.

Skal man paa tynd Is over dybt Vand hjælpe et saadant nødstedt Menneske, maa man klart og roligt overveje, hvilke Hjælpemidler der hurtigt kan fremskaffes. Redningsmanden maa ikke styrte ud paa Isen, hvor den ene allerede er gaaet igennem, da der er stor Sandsynlighed for, at Isen ogsaa vil briste under ham, maaske allerede paa Vejen ud. Søg i en Fart at faa fat i en Genstand, helst en, der kan flyde. Bind en Line til den, kast eller skub den ud til den forulykkede og prøv saaledes at faa Forbindelse med ham, saa han kan hales ind. Kan man ikke paa denne Maade naa ham, maa Redningsmanden selv vove sig ud, men dette skal altid foregaa i liggende Stilling og mavende sig frem med spredte Arme og Ben. Redningsmanden bør have en Line om Livet, som andre inde paa Land holder i. Er Redningsmanden alene, maa Linen bindes fast

inde paa Land ved et fast Punkt. Naar Redningsmanden kommer ud i Nærheden af den forulykkede, skal han søge at skabe en Forbindelse mellem sig og denne, og dertil kan han anvende en Frakke eller lignende, idet han selv maa undgaa at komme i Nærheden af Vaagens Kant. Har den forulykkede faaet fat i den anden Ende af Klædningsstykket, skal Redningsmanden forsigtigt og ganske langsomt søge at trække den forulykkede op af Vaagen og foreskrive ham, at han blot skal holde fast med den ene Haand og i liggende Stilling fordele sin Legemsvægt over saa stor en Flade som muligt.

Under saadanne Forhold maa det anbefales Redningsmanden at faa fat i en Stige, en Dør, et langt Bræt, en Gren med mange Kviste ell. lign. og lægge sig paa den inderste Ende deraf og saa mave sig ud til den forulykkede.

Er Ulykken sket i en smal Sø, et Gadekær, en Mose eller en Mergelgrav, hvor en Line kan naa fra den ene Bred til den anden, lad to Personer med et Reb imellem sig paa hver Side føre dette hen til den forulykkede, og naar han har faaet Tag i det, haler de to Personer derved den forulykkede ind.

Af det ovenfor anførte vil det ses, at Redningsforsøg overfor Ulykker ved Isbristning er meget farefulde, og det er umuligt at give Regler for de forskellige Arter af Redningsforsøg og Ulykker.

Som Rettesnor for forsvarlig Istykkelse kan nævnes:

12—13 cm Istykkelse kan bære voksne Mennesker, naar ikke for mange staar eller gaar for tæt sammen.

15—17 cm Istykkelse maa fordres til Skøjteløb paa Sø.

20 cm Istykkelse kan bære Biler.

30 cm Istykkelse kan bære Flokke af Mennesker.

Husk! Er du ikke sikker paa Isens Tykkelse og Bæreevne, maa flere Personer aldrig staa eller gaa sammen, men skal holde en passende indbyrdes Afstand og helst have Forbindelse med hinanden ved et Reb.

Vær forsigtig med Havis, særlig naar der er Fralandsvind, Isen kan bryde op og gaa i Drift.

Vær forsigtig, naar der er Sne, den kan dække over svage Steder og Vaager.

Vær forsigtig, naar det er Tøvejr. Isen bliver sprød og kan miste sin Bæreevne paa et Par Timer.

Vær forsigtig paa Is over strømmende Vand (Aaer), da Isen her ofte har ujævn Tykkelse.

Lad være med at gynge paa Isen.

Skal der gives kunstigt Aandedræt paa en forulykket, som har været under Isen, skal de vaade Yderklæder aftages under Isen, og der maa fremskaffes tørre Beklædningsgenstande eller Tæpper til at dække den forulykkede med.

Undervisning i Udspring paa Hovedet for Begyndere.

Den Frygt, som de fleste Begyndere har for første Gang at springe paa Hovedet i Vandet, overvindes let, hvis der bliver undervist gradvis og systematisk. Undervisning i Hovedspring kan der selvfølgelig ikke være Tale om, før Eleverne kan svømme paa dybt Vand, da det skal øves paa dybt Vand. Som nævnt i Forsigtighedsreglerne kan Eleverne slaa sig alvorligt, hvis de rammer Bunden.

Eleverne undervises een ad Gangen.

1. Anbring Eleven i Siddestilling paa Bassinets Kant med Fødderne paa Skvulprenden eller paa Trappen. Fra denne Stilling bøjer han sig saa langt fremover som muligt med Armene strakt op over Hovedet og lader sig falde forover ned i Vandet. Saa snart Eleven er i Vandet, bøjer han Haandled og Fingre bagover og bliver liggende i den strakte Stilling. Efter et Øjeblik vil han komme op til Overfladen, men sker dette ikke, svømmer han Brystsvømning op. Eleven maa gerne de første Gange bære Bælte.

2. Indtag halvknæstaaende Stilling med Armene oppe over Hovedet helt ude ved Bassinets Kant og forsøg paa lignende Maade som under 1 at falde forover ned i Vandet.

3. Eleverne stiller sig med samlede Fødder og med Tæerne gribende om Bassinets Kant, bøjer sig med Armene strakt op over Hovedet saa langt ned mod Vandet som muligt og lader sig herfra falde forover i Retning efter Hænderne.

Han maa ikke forsøge at sætte fra med Benene, men skal holde Fødderne paa Kanten saa længe som muligt.

4. Anbring Fødderne som under 3, men bøj denne Gang Knæene let. Overkroppen bøjes halvt frem, og Armene holdes fremme i Rækstilling. Sving nu Armene ned—bagud og mist samtidig Balancen forover. Naar Balancen er tabt forover, svinges Armene hurtigt op til Strækstilling samtidig med, at der sættes fra med Benene, og Eleven springer saa langt ud som muligt. Det er meget vigtigt at lære Eleverne at bøje Hovedet ned mellem Armene, inden de bryder Vandet, da de ellers vil falde paa Brystet eller Maven, og derved miste Farten fremefter. Benene skal holdes samlede og strakte. I Vandet bliver Eleverne liggende længe i den strakte Stilling og vil, naar de bøjer Fingrene opefter, hurtigt komme op til Overfladen. Under Indøvelse af Punkt 4 benyttes ikke Bælte, og mange Elever kan øve samtidigt.

NB. Mind Eleverne om, at det er umuligt at slaa sig fra et almindeligt Udspring fra Kanten.

Forsigtighedsregler.

1. Har en Elev daarligt Hjerte, skal Lægen spørges.
2. Har nogen Tilbøjelighed til Anfald af forskellig Art, spørges Lægen ogsaa. I alle Tilfælde undgaas haard Træning og Svømning paa dybt Vand.
3. Har nogen daarlige Øren eller Tendens til daarlige Øren, spørges Lægen. En tætsluttende Badehætte og Vat i Ørerne anbefales.

4. Har nogen Hudsygdomme eller aabne Saar, skal Lægen ogsaa spørges til Raads, og særlig hvis Svømningen skal foregaa i en Svømmehal.
5. Undgaa at springe paa Hovedet i ukendt Vand, det er ofte forbundet med Fare.
6. Bad aldrig alene, men bliv i Nærheden af andre badende.
7. Svøm aldrig langt ud, ønskes en længere Svømmetur, saa følg Kysten.
8. Forhør dig om Strøm- og Bundforhold inden Badning i ukendt Vand.
9. Svøm aldrig for langt under Vandet og absolut ikke, hvis Vandet er uklart.
10. Under Dykning hav Vat i Ørerne og undgaa at dykke mere end 3—4 Meter i Dybden.
11. Kommer du ud i Strøm, svøm da ikke imod denne, men forsøg lidt efter lidt at arbejde dig med Strømmen ind mod Land.
12. Spring altid ud fra For- eller Agterstavn af en Baad og returner samme Vej. Aldrig fra Midten, da der er Fare for Kæntring.
13. Ved Badning i Søer og Aaer: Pas paa Bunden! Der kan være Huller, Hængedynd, Siv og Mudder. I Moser og Mergelgrave er Vandet varmt i Overfladen, men isnende koldt $\frac{1}{2}$ Meter nede. Bad kun her, hvis du har en Line om Livet og en anden paa Land til at holde den.
14. Tillad ikke nogen »at skubbe i Vandet« eller »dukke under Vandet«.
15. Tillad ikke Børn at sejle ud i en Baad, med mindre de er dygtige Svømmere. Ad-

var dem imod at vippe med Baaden, de mest dumdristige er i Reglen de daarligste Svømmere.

16. Sker det, at Baaden, du er i, kæntrer, bliv da ved den, med mindre du er vis paa at kunne svømme ind til Land. Kan du ikke svømme ind, hold dig fast ved For- eller Agterenden af Baaden og raab med Mellemrum om Hjælp, indtil nogen opdager dig. Er Baaden gaaet ned langt ude, forsøg da at faa fat paa en Redningskrans, en Aare, et Brædt ell. lign., anbring det under dine Arme og svøm roligt indefter. Svigter Kræfterne, læg dig om paa Ryggen i Flydestilling og hvil dig, indtil du kan fortsætte. Rygsvømning med Undertag er den bedste Svømmeart at anvende, naar man er træt, og særlig hvis man har Tøj paa.
17. Er Vejret koldt og Vandet ligeledes, gaa straks op saa snart de første Kuldefornemmelser melder sig. En god Frottering efter Badet giver Varme og Velvære. Paa-mind Børnene om ogsaa at tørre Haaret grundigt.
18. Gaa aldrig i Vandet direkte efter et stort Maaltid, men vent fra 1½ til 2 Timer. Er du forpustet eller anstrengt, vent da til Hjertet og Lungerne er faldet til Ro.
19. Ved Badning fra Baad skal man have en Line omkring Livet, som holdes af en i Baaden værende Person.
20. Underviser man en stor Klasse Børn, parer man dem sammen to og to og indprenter dem at holde Øje med hverandre. (Aabent Vand.) Børnene stilles op og tæles før og efter Svømningen.

21. Svømmer man Distancesvømning, skal man ledsages af en Baad, hvori en dygtig Redningsmand samt det nødvendige og foreskrevne Redningsmateriel findes.
22. Raab aldrig i Kaadhed om Hjælp.
23. Lær at udføre et rigtigt kunstigt Aandedræt efter Holger Nielsens Metode.

Udspring.

Der er ingen Tvivl om, at veltrænede Gymnaster har lettere ved at lære Udspring end Ikke-Gymnaster. De er vant til at lade Lemmer og Krop reagere hurtigt overfor Impulser fra Hjernen, de er vant til at indtage bestemte Stillinger, og er de tillige dygtige til Smidighedsovelser, skulde de legemlige Muligheder være til Stede. Men alle de Fordele, som dygtige Gymnaster har, er uden Betydning, hvis de ikke samtidig er i Besiddelse af et vist Overskud af Mod. Er man bange for at falde paa Maven fra 3 m Vippen, nytter det ikke, at man har fuldkomment Herredømme over Legemet. Lad det være sagt med det samme — man kan ikke slaa sig af Betydning ved at falde fladt fra 3 Meter. Lige i Øjeblikket smerter det maaske lidt i Huden, man bliver rød, men det gaar hurtigt over og mærkes mindre og mindre for hver Gang, det sker. Selvfølgelig skal man undgaa, at Eleverne slaar sig, og det gør man bedst ved at gaa gradvis frem —, ved at bygge Springene op fra Grunden af.

Begynd med at undervise i simple Spring fra 1 m Vippen, og naar disse beherskes, rykker man højere op.

Den Stil, som en Springer skal tilegne sig, er selvfølgelig afhængig af hans legemlige Forhold: Stivhed, Smidighed o. s. v.

Alle Springere kan ikke lære at springe paa samme Maade; — altsaa bliver Undervisningen i nogen Maade individuel.

Før man forsøger at udføre nogen af de mange forskellige Spring, er det nødvendigt, at man behersker det vigtigste Punkt i Udspring, nemlig Afsættet. Afsættet er Grundlaget for ethvert Udspring, og man vil finde, at saa godt som enhver Fejl har sin Aarsag i et forkert Afsæt.

Afsættet skal være dristigt og oprejst, d. v. s. med helt strakt Krop, og Stillingen i Luften skal være smuk.

Armenes Stillinger og Bevægelser varierer hos de forskellige Springere, undtagen i Svanhop, hvor Armene skal holdes i Favnstilling.

Nedslaget i Vandet skal i alle Tilfælde være saa nær lodret som muligt. Sker Nedslaget paa Hovedet, skal Armene føres til Strækstilling. Sker det paa Benene, holdes Hænderne ind til Siden. Hovedets Stilling skal i sidste Tilfælde være oprejst og Brystet godt løftet. Knæ og Vriste skal altid holdes strakte.

I Spring, hvor Springeren indtager den sammenbøjede (grupperede) Stilling, skal Sammenbøjningen være saa lukket som muligt, og i Udspring med Hoftebøjning maa kun Høften bøjes.

Under strakte Spring skal Legemet være fuldkommen strakt eller endog en Del svajet.

I alle Udspring skal man nøje vaage over ikke at hælde forover i Afsættet. Dette er blandt Begyndere en almindelig Tilbøjelighed, der har til Følge, at man slaar over, kommer til at mangle Højde og ikke kan kontrollere sin Omdrejning og Udstrækning.

Springeren skal lære at bruge Vippen paa en saadan Maade, at han faar den størst mulige Højde, derfor er vedvarende Øvelse i Afsættet saa betydningsfuldt.

I Spring med Tilløb bestaar Tilløbet af mindst 3 Skridt plus Opspring til Afsæt. Man siger almindeligvis Tilløb. Tilløbet er faktisk ingen Tilløb, men hurtige Gangskridt, der foretages paa en jævn og glidende Maade. Opspringet til Afsæt skal være højt og ikke for langt, og Springerens skal lande paa Vippens Ende, saaledes at Fodballen rammer før Hælen. I selve Afsættet skal man bruge Fodleddene mest muligt assisteret af Armsvinget for at opnaa den største Højde.

Under Flugten gennem Luften kontrolleres Kroppens Stilling af Bevægelser med Hoved, Arme og Skuldre.

Brugen af Vippen.

De moderne Vippers Smidighed — Fjedrevne — har gjort de gamle Teorier om Afsæt og Udspring ubrugelige, og en ny Teknik er vokset frem, som passer de nye Forhold.

Den væsentligste Forskel findes i Spring med Tilløb. Den gamle Metode med Løb ud af Vippen foraarsagede Svingninger og er nu erstatet af en glidende Gang, hvor Hælen sættes i først, og man ruller op over Fodballen. Vippen forbliver derved i Ro, da der er et stadigt hvilende Tryk paa den. De gamle Vipper reagerede saa hurtigt, at Afsættet næsten blev som paa et Gulv, derved kom Armsvinget til at virke samtidig med Knæstrækningen.

Paa de nye Vipper gælder det om at trykke Vippen mest muligt ned og bruge hele sin Vægt, saaledes at man hviler fast paa den, naar den er dybest nede. Springerens skal altsaa, paa Grund af de moderne Vippers langsomme og kraftigere Reaktion, for at faa den

størst mulige Højde trykke lige paa den og hverken tabe Balancen forover under Nedtryk eller Opsving. Dette vil faktisk sige, at Springerens ikke maa begynde at falde forover, før lige i det Øjeblik man forlader Vippen.

Afsættet skal foregaa fra den yderste Ende af Vippen for at udnytte den mest muligt.

Legemet kan indtage tre Stillinger under dets Flugt gennem Luften:

1. Den strakte: Hele Legemet, Arme, Knæ og Vriste holdes strakte.
2. Med Hoftebøjning: Legemet bøjes i Hofte, alt andet holdes strakt.
3. Den sammenbøjede: Hele Legemet skal være sammenbøjet med samlede Knæ og strakte Vriste.

Armenes Stillinger kan Springerens selv vælge, undtagen i Svanhop.

Staaende Spring fremefter.

Indtag en smuk Stilling paa Vippens Ende med Tærne gribende fast om dens forreste Kant. Holdningen skal være oprejst og rank, Armene og Fingrene ind til og ned langs Siderne.

Naar man har en vel afbalanceret Stilling, fører man Armene frem til Skulderhøjde i Skulderbreddes Afstand. Man maa paa ingen Maade staa spændt.

Afsættet. Armene svinges nu ned, ud til og lidt over Favnstilling og passerer under Svinget Laarene. Skuldrene holdes herunder sænkede, og Armene maa ikke føres for langt tilbage i Favnstilling, men skal være lidt foran Skuldrene.

Fra denne Stilling, der ikke holdes, men som

man blot gaar igennem, svinges Armene ned, og samtidig bruger man hele Kroppens Vægt til at trykke Vippen ned med.

Trykket foregaar ved, at man giver lidt efter i Knæene og derefter trykker, samtidig med at Armene svinges. Kroppen holdes stadig lodret og rank. Armsvinget, der kommer sammen med Trykket paa Vippen, gaar ned og frem, ud i en Cirkelbevægelse til eller lidt over Skulderhøjde.

Idet Hænderne passerer Laarene under Nedtrykket paa Vippen, skal denne være trykket helt ned. Under Armsvinget frem—ud strækkes Knæ og Fodled saa meget som muligt i Samarbejde med Vippen, der nu er paa Vej op.

Fødderne skal forlade Vippen i det Øjeblik, Hænderne passerer foran Ansigtet paa Vej ud.

Det bør bemærkes, at alle Armsving foregaar afslappet og uden Standsninger i Harmoni med Vippens Svingninger.

Spring med Tilløb.

Tilløbet skal, som sagt, bestaa af tre Skridt plus et Opspring. Skridtene skal være jævne og glidende, og Fødderne skal være lidt foran Kroppen i Tilløbet. Hælene skal i hvert Skridt berøre Vippen først.

Under Tilløbet skal Øjnene være rettede paa Vippens Ende, uden at Hovedet bøjes mere forover end nødvendigt. Armene kan holdes ved Siden eller ogsaa bevæge sig i Rytme med Tilløbet for at afbalancere Legemet. Opspringet skal tages fra et Punkt, der ikke ligger mere end en Alen fra Vippens Ende og være saa højt som muligt.

Idet Opspringet tages, svinges Armene ned—frem—op. I Svinget frem gaar de forbi Skulderhøjde i Skulderbreddes Afstand og ud—op i en cirkellignende Bevægelse noget over Favntstilling.

Denne Stilling har man, idet man er i Højden af sit Spring, og paa dette Tidspunkt skal Kroppens Stilling være ret med en let Hovedbøjning frem, saaledes at Springerens kan se Vippens Ende.

Benene (Fødderne) maa gerne i denne Stilling være ganske lidt fremme foran den lige Linie, men i det Øjeblik, at Vippens Ende rammes, skal Vægten tynde fuldstændig lige og lodret ned paa den. Vippens Ende skal iagttages, lige indtil man har Kontakt med den, saa først løftes Hovedet. Idet Fodballerne rammer, svinges Armene lidt tilbage og ned samtidig med, at man gaar blødt ned paa Hælene, bøjer Knæene let for derefter at trykke Vippen ned. Høften holdes strakt, og man maa undgaa at stampe Fødderne ned paa Vippen. Armsvinget fortsætter herunder ned—frem, saa det gaar forbi Laarene i det Øjeblik, Vippen er presset dybest ned. Man har endnu ikke mistet Balancen, men gør det først, idet man forlader Vippen.

Armsvinget frem—ud og op fortsættes, og samtidig med dette Sving kommer Afsættet med Knæ og Fodled, der understøttes af Vippens Opsving.

Fødderne forlader altsaa først Vippen, idet Hænderne er ca. i Skulderhøjde foran Ansigtet paa Vej ud til den ønskede Stilling.

Hele denne Bevægelsesserie udføres jævnt og skal være i fuldkommen Rytme med Vippen.

Af denne Beskrivelse fremgaar det ganske naturligt, at det er fuldkommen værdiløst at øve vanskelige Spring, saa længe man ikke fuldkommen behersker Tilløb, Opspring og Afsæt.

Underviser man mange Elever paa een Gang, betaler det sig at øve Tilløb med Opspring og tilsvarende Armsving med dem paa Land, inden man prøver Vippen. Derefter øves det samme paa Vippen for at lære at arbejde sammen med denne, men uden at springe i Vandet.

I de første Spring, man springer, skal man komme i paa Benene for at lære at beherske sig i Afsættet.

I det hele taget skal man gaa grundigt til Værks.

Alle Spring er delt i 5 Grupper:

- Gruppe 1: Forlæns Spring. Afsæt: Front mod Vandet.
- Gruppe 2: Baglæns Spring. Afsæt: Front mod Vippen.
- Gruppe 3: Baglæns Spring. Afsæt: Front mod Vandet.
- Gruppe 4: Forlæns Spring. Afsæt: Front mod Vippen.
- Gruppe 5: Spring med Skrue.

Et Spring af hver Gruppe, man kan kalde det et Nøglespring, skal beskrives her. Hvert af disse Spring indeholder Grundprincipperne, som de øvrige Spring i Gruppen er bygget op paa, og disse Spring skal man altsaa først studere og beherske.

Gruppe 1: *Svanhop*. Brugen af Vippen er beskrevet baade staaende og med Tilløb.

Afsættet skal ske lige opefter og ganske lidt udefter. Armene svinges som beskrevet i staa-

ende Spring og fortsætter udefter til Favnstilling. — Samtidig med at Armene gaar ud, bøjes Hovedet bagover, og Brystet løftes. Svanhopstillingen naas ikke før lige efter, at man har naaet Flugtens højeste Punkt, og paa dette Tidspunkt skal Hælene være lidt over Hovedets Højde. Denne Stilling holdes, lige indtil før man gaar i Vandet, da bøjes Hovedet ned mellem Armene, samtidig med at Armene gaar op over Hovedet til Nedfaldsstillingen. Kroppen skal nu være strakt og saa nær lodret som muligt.

Gruppe 2: *Baglæns Svanhop*. Afsættet er det samme som til forlæns Udspring. Armene svinges godt op og frem, og Fødderne skal hæve sig frem og opefter.

Paa Springets højeste Stadium bøjes Hovedet bagover, og Brystet løftes, mens Armene føres ud til Svanhopstillingen. Skuldrene presses godt tilbage, samtidig med at Ryggen svajes. Denne Stilling holdes, til man kan se Vandet, saa føres Hovedet ned mellem Armene, der gaar til Strækstilling. Kroppen skal i Nedfaldet være lodret.

Gruppe 3: *Isander*. Afsættet er som til Svanhop, indtil Fødderne har forladt Vippen. Naar Legemet forlader Vippen, løftes Brystet samtidigt med Armsvingets Løft opefter. Legemet drejer sig bagover, mens Fødderne hæver sig frem og op. Hovedet holdes fremme.

Lige før Legemet naar sit højeste Punkt, trækkes Hoved og Skuldre tilbage, Armene føres ud til Svanhopstillingen, og Ryggen svajes. Stillingen holdes, til Vandet bliver synligt, saa bringes Hovedet frem mellem Armene, der gaar til Strækstilling parat til Nedfald.

Gruppe 4: *Tyskerspring*. Indtag Stillingen

paa Vippen som til Svanhop. Afsættet skal være som til baglæns Svanhop, men med endnu mindre Fald. Ryggen imod Vandet. Hold Brystet inde og Skuldrene fremme. Lige idet Legemet har forladt Vippen, løftes Hovedet godt op (Sædet skydes til Vejrs), og Overkroppen bøjes frem. Man maa ikke svinge Benene bagud for den lodrette Linie. Idet Legemet hæver sig opefter, føres Hænderne ned mod Fødderne, saaledes at den sammenbøjede Stilling med lodrette Ben indtages. Denne Stilling skal markeres, før Udstrækningen begynder. I Udstrækningen føres Benene bagover—op, og samtidig hermed gaar Armene frem mod Vippen. Idet Legemet strækkes, føres Armene først op over Hovedet, og derefter bøjes dette frem mellem Armene parat til Nedfaldet, der sker med Ryggen mod Vippen.

Gruppe 5: *Halvskrue*, strakt.

Afsættet er som til Svanhop. Under det højeste Punkt i Flugten sænkes venstre Arm; højre Arm og Skulder presses tilbage, og man drejer Hovedet for at se efter den venstre Arm.

Idet Legemet begynder at dreje, føres venstre Arm ned mod det Punkt, hvor Nedfaldet skal ske, og lige inden Skruen er færdig, drejes Hovedet tilbage, og Armene føres op over Hovedet. Idet Vandet kan ses, bøjes Hovedet ned mellem Armene, og Nedfaldet sker med Ryggen mod Vippen.

Naar man behersker disse 5 Spring, vil det ikke volde Besvær at lære mange af de øvrige.

Det er nødvendigt i Udspring som i alle andre Idrætsgrene at gaa systematisk og grundigt til Værks, hvis man vil opnaa gode Resultater.

Almindelige Betragtninger.

Den Elev, der har et veludviklet og harmonisk Legeme, vil altid hurtigere og lettere kunne tilegne sig en ny Idrætsgren end den Elev, der har legemlige Hindringer. Det viser sig ogsaa altid, at jo yngre en Elev er, naar han begynder at lære en Idrætsgren, desto bedre Resultat vil han opnaa, naar han bliver ældre, hvis han stadig øver sig og dyrker sin Idræt rationelt. Der er næppe nogen Idrætsgren, hvor disse Forhold i saa høj Grad spiller ind som i Svømning. Der er heller ikke nogen Idrætsgren, hvor Eleven i saa ung en Alder opnaar sine bedste Resultater som i Svømning.

Blandt mange af Verdens bedste kvindelige Svømmere finder man saaledes ganske unge Piger paa 13—14—15 Aar. Spørger man disse unge Piger, i hvilken Alder de lærte at svømme, vil man faa Svaret: »I 8—9 Aars Alderen«. I den ganske unge Alder, hvor Eleverne ingen Hæmninger har, kan de lære at svømme stilrent paa kort Tid. Jo ældre de bliver, desto større Vanskeligheder har de. Aarsagen til disse Vanskeligheder maa man sikkert først søge i Overgangsalderen, senere i det daglige ofte meget ensidige Arbejde og dets Indflydelse paa Knogler og Muskulatur. Holder Eleven ikke sit Legeme i Orden i Overgangsalderen og i Tiden derefter ved samtidig Dyrkning af Gymnastik og andre Idrætsgrene, mister han hurtigt sine gode Anlæg. Han faar sværere ved at tilegne sig noget nyt, men ogsaa sværere ved at opnaa gode Resultater i det allerede lærte.

Ensidigt Arbejde i og lige efter Overgangsalderen kan faa en højst uheldig og skadelig Indflydelse paa Legemet, hvis Eleven ikke søger at modarbejde denne Indflydelse lige saa ensidigt.

Der kan nævnes mange Eksempler paa Børn og unge, der før Overgangsalderen har haft en blød og afslappet Svømning, men som i Læretiden paa Grund af ensidigt Arbejde fuldstændig har mistet Formen. Trods energisk og rationel Træning har de ikke været i Stand til at forbedre deres Resultater, netop fordi Stivhed og Spændthed havde indfundet sig.

Svømning alene, selv om den er nok saa alsidig, kan ikke fjerne Holdningsfejl og Stivhed erhvervet gennem Arbejde eller Vane, der maa andre Midler til, og det bedste er Gymnastik.

Overgangsalderen.

Mange unge, særlig Piger, har haft deres Glansperiode og Gennembrud i Overgangsalderen, d. v. s., de har opnaaet Resultater, der har ligget meget nær ved Verdensrekorder.

Der har været ført lange Diskussioner om saadanne unge Mennesker ikke blev udsat for legemlig Overlast, og om det ikke var forkert at træne dem op til Resultater af verdensrekordagtig Format.

Hvis Træning med Rekord som Maal sker gradvis og systematisk, forvolder den afgjort ingen legemlig Skade. Selv Træningsture paa 1500 til 2000 m gennemfører disse unge Mennesker uden Anstrengelse. At træne $\frac{3}{4}$ Time er for dem den letteste Sag af Verden, og man finder ofte, at de efter Træningen bliver i Van-

det for at lege. For de unge Piger kommer der ofte en Stilstandsperiode, maaske endog en Tilbagegangsperiode, i Overgangsalderen. Denne Periode maa man ikke betragte som noget varigt eller unaturligt, men man maa heller ikke tro, at man kan afhjælpe den ved yderligere at forcere Træningen.

I Overgangsalderen maa Svømmerne ikke udsættes for anstrengende Konkurrence, men de maa derimod gerne fortsætte deres Træning, blot det ikke sker i overdreven Grad og uden sagkyndig Vejledning. For Drengenes Vedkommende gør noget lignende sig gældende i Overgangsalderen, og man maa i denne Periode heller ikke forcere deres Træning, da Lunger og Hjerte kan overanstrenge.

Forøvrigt bør der altid være et intimt Samarbejde mellem Træneren og Idrætslægen, et Forhold, det mange Steder skorter paa. Hvis det ideelle Samarbejde mellem Idrætsforeningerne og Idrætslægerne var tilstede, vilde Idrætslægens Kundskaber komme Idrætten til Gode og fjerne meget af den Kritik, der rettes mod den og særlig Konkurrenceidrætten. Ligeledes vilde det være gavnligt, om Lederen paa en lignende Maade samarbejdede med Børnernes Forældre.

Man maa gerne lade Børn deltage i Konkurrencer over passende Afstande, hvis de har øvet sig rigtigt, d. v. s. under god Ledelse, og hvis Lederen siger god for dem, men det er baade forkert og forkasteligt at lade Børn stille op til Kapsvømning, hvis de svømmer med daarlig Stil, og hvis Lederen ikke er overbevist om, at de med største Lethed kan klare Distancen. Det er grimt og skadeligt baade mo-

ralsk og fysisk, naar et Barn giver op efter en fortvivlet Kamp for at naa Maalet. Lige saa forkasteligt er det, naar en Træner lader Børn træne ensidigt, d. v. s. specieltræne i en bestemt Svømmeart over en bestemt Afstand. Dette sidste ser man ofte Eksempler paa, naar et Barn viser Anlæg for en bestemt Svømmeart.

Læreren bør lægge stor Vægt paa at under-vise Børnene saa alsidigt som muligt, d. v. s. lære dem alle Svømmearterne stilrent og nogenlunde ligeløbende. En saadan Undervisning vil Børnene faa Glæde af senere.

Der kan gives Eksempler paa, at ensidig Træning i Brystsvømning i for ung en Alder har givet en absolut daarlig Holdning. For at modarbejde Brystsvømmingens daarlige Ind-virkning, kan man med Fordel lade Eleverne øve Rygsvømning med Overtag, der er en god Holdningsøvelse.

Hvor ofte skal man træne?

Dette er til en vis Grad individuelt. Nogle opnaar gode Resultater med faa Dages Træning om Ugen, og andre skal næsten træne hver Dag for at opnaa de samme Resultater. I Reglen er det saadan, at en Svømmer, der har strengt legemligt Arbejde, vil finde det nødvendigt at træne ofte, hvorimod en Svømmer, der har mindre eller intet legemligt Arbejde, kan nøjes med mindre Træning og endda opnaa det samme. De bedste Resultater opnaas sikkert ved at træne ofte, d. v. s. baade Formiddag og Eftermiddag og over lidt kortere Distancer.

Et saadant Program kan imidlertid kun gen-

nemføres, hvis man udelukkende kan hellige sig sin Idræt.

De Svømmere, der har Adgang til Svømme-hal, kan holde sig i konstant Træning hele Aaret rundt. De Svømmere, der kun har Adgang til udendørs Træning, vil aldrig naa at komme paa Højde med Helaarssvømmerne. Derfor vilde det være sundt og rigtigt, om Svømmerne deltes i to Kategorier: Helaars-svømmere og Sommersvømmere. En saadan Deling vilde være retfærdig med Hensyn til Konkurrencer.

Udholdenhed.

I Begyndelsen af Sæsonen gælder det først og fremmest om at erhverve sig Udholdenhed. Udholdende bliver man, hvis man svømmer med god Fart over større Afstande. Mens man opøver Udholdenheden kan man samtidig faa Lejlighed til at rette sine Fejl, idet man stadig fortsætter med at øve Ben og Arme for sig. Træneren maa stadig sørge for at variere Træningen.

Hurtighed opnaar Svømmeren ved at sprinte, d. v. s. at svømme med fuld Fart over kortere Afstande. 25—50—100 m. I et Sprint maa Træneren nøje vaage over, at Svømningen ikke bliver spændt. Saa snart dette sker, er det afgjort, at Farten formindskes. Farten maa ikke forøges mere, end at Stilen kan bevares, og hvis det gaar ud over Stilen, kan man ogsaa regne med, at Farten formindskes. Kan Svømmeren bevare Stilen afslappet og stadig forøge Farten, bliver Resultatet ogsaa bedre. I en Konkurrence, hvor en Konkurrent ligger lige

foran, er mange tilbøjelige til at lægge Kræfterne saa meget i, at Svømningen bliver spændt. Mangen en Svømmer har præsteret sit Bedste, naar han har svømmet uden Konkurrence.

En Træningsaftens Forløb i en Forening, hvor Lederen har 1½ Time til sin Raadighed to Gange om Ugen, og hvor der møder mellem 90 og 110 Svømmere.

For at udnytte Tiden mest muligt og derigennem give Medlemmerne det bedst mulige Udbytte deles Deltagerne i tre Hold efter Dygtighed og Alder.

Fra Kl. 19 til 19.30 møder Børnene i Alderen fra 7 til 10—11 Aar. Paa dette Hold er der sædvanligvis 40 Børn, og da de alle er Begyndere, d. v. s., at de kan svømme lidt, undervises her helt fra Grunden af.

Undervisningen paabegyndes med Tørsvømning, Forklaring og Forevisning, der dog kun maa strække sig over nogle faa Minutter. Den praktiske Undervisning indledes med Undervisning i Bensparket til Crawl, da Børnene derved straks faar Varmen. Som et fast Led i Undervisningen kommer Vejtrækningen, da det er af allerstørste Betydning, at Børnene forstaar at puste ud (boble) i Vandet og trække Vejret gennem højt aabnet Mund. Undervisningen skal være afvekslende. Ben og Arme øves særskilt til de forskellige Svømmearter, og til sidst sættes Bevægelserne sammen.

Til Undervisningen bør der være et rigeligt Antal Korkplader og Bælter.

Det er meget vanskeligt at undervise 40 Børn paa een Gang, saa alle — baade store og smaa

— Nybegyndere og lidt viderekomne — faar lige stort Udbytte deraf. For at faa mere Plads til den enkelte svømmes der paa tværs af Bassinet, og alle udfører den samme Øvelse. Paa denne Maade kan Læreren standse Undervisningen og give hele Flokken Vejledning og Rettelser paa een Gang. I en stor og velleddet Forening vil der altid være mange dygtige Svømmere. Kan Læreren faa disse til at interessere sig for Lederarbejdet og Arbejdet med de smaa Kammerater, vil dette støtte hans Undervisning meget. I Svendborg Svømmeklub møder saaledes ofte 10—15 af de ældre Svømmere for at hjælpe til. De faar hver især Ansvaret for Undervisningen af 2—3 Børn. Paa denne Maade faar alle Børnene Del i Undervisningen. Læreren Hovedopgave bliver da at sørge for, at Undervisningen bliver grundig og alsidig, og at den foregaar under god Orden. Timens sidste Minutter bruges til at øve og undervise i Hovedspring eller Startspring. Maaske kan der blive Tid til for de største at arrangere en Holdkapsvømning paa tværs af Bassinet. Efter Svømningen paamindes Børnene om at tørre sig kraftigt over det hele. Ingen maa gaa ud i den kolde Luft med vaadt Haar, det kan let foraarsage Forkølelse.

Næste Hold, der tæller 35 Børn, er paa dette Tidspunkt ankommet og sidder og venter. Paa dette Hold er Børnene fra 10 til 13—14 Aar, og de fleste af dem har været Medlemmer af Foreningen et eller flere Aar. De svømmer paa langs af Bassinet og træner fra 20 til 25 Minutter og træner mere rationelt. Svømmerne inddeles i smaa Grupper efter Alder og Dygtighed og faar af Læreren at vide, hvad de skal

bestille. De største Dreng og Piger faar f. Eks. den Opgave at skulle svømme 200 m med Benene til Brystsvømning, 250 m kombineret Brystsvømning, derefter 100 m med Benene til Crawl og 100 m høj Rygsvømning. De mindre Børn svømmer Distancer, der knap er saa store, f. Eks. 100 m med Benene til Brystsvømning og 150 m kombineret Brystsvømning, 50 m med Benene til Crawl og 50 m Rygcrawl.

Næste Aften kan Hovedvægten lægges paa en anden Svømmeart, f. Eks. Crawl eller Rygcrawl. Øvelse i Bjergning indgaar ogsaa som Led i Undervisningen med Henblik paa, at Børnene engang kan erhverve sig de forskellige Bjergeprøver. Naar alle har gennemført deres Svømning, øves Vendinger og Startspring samlet. Timen sluttet med en Holdkapsvømning paa fire Rækker, hvor der svømmes 25 eller 50 m. Det er af den største Betydning, at Børnene faar lært at træne sammen i Grupper. Det kan faa den Betydning, at de ogsaa uden for Træningsaftenerne mødes i Svømmehallen og træner sammen efter et Program, som de selv har lagt. Et saadant selvstændigt Arbejde har ofte vist sig at føre til virkelig fine Resultater.

Paa andet Hold optræder de ældre Svømmere ligeledes som Hjælpe lærere. Det Forhold, at de dygtige Svømmere hjælper de smaa, skaber et godt Kammeratskab i Foreningen. De store føler deres Ansvar over for de smaa, og de smaa kommer til at se op til de store som gode Venner. Der er ingen Tvivl om, at Hjælpe lærerne ved at rette paa Børnene lærer en god Del selv, og de bliver klar over Problemer, som de tidligere har været i Tvivl om. Børnene

sendes efter Træningens Afslutning straks hjem.

Sidste Hold bestaar af Konkurrence- og Motionssvømmere. De har godt en halv Time til deres Raadighed og tæller mellem 30 og 40 Svømmere.

Denne Gruppe lægger selv sit Program og begynder straks Træningen. Lærerens eller Trænerens Opgave her bliver først og fremmest at se efter, at der bliver bestilt noget, og dernæst at rette og vejlede den enkelte dels med Hensyn til Stilen, og dels med Hensyn til at lægge det bedste Træningsprogram. Timen sluttet med Startøvelser, Vendinger og Holdkapsvømninger over kortere Distancer. De Dage, hvor Træneren ikke kan være til Stede i Svømmehallen, arbejder Svømmerne selvstændigt i smaa Grupper, som de allerede har lært. Det anbefales ikke at tage Tid paa Svømmerne for ofte og helst kun, naar der kan være Tale om Forbedringer.

Lidt om Konkurrencetræning.

Rygcrawl.

Starten foregaar fra Bassinets Endevæg — ikke fra Startspring. Naar det af Lederen fra Mikrofonen er blevet meddelt, paa hvilken Bane de forskellige Svømmere skal svømme, og de staar paa deres Pladser, siger Starteren: »Svømmerne i Vandet!« Man ser undertiden Svømmere springe i Vandet, før Starteren har givet Signal til det, det er uklogt, da en for lang Ventetid i Vandet inden Starten kan faa en uheldig Indflydelse paa Svømningen.

Startstillingen.

Fødderne anbringes ind imod Bassinets Endevæg, saa Knæene er lige i Vandoverfladen. Hænderne griber fat i de Haandtag, der bruges til Starten eller hvis disse ikke findes, i Skvulperenden. Fødderne kan enten anbringes mellem Armene eller uden om Armene.

Starteren staar ved Siden af og i Linie med Svømmerne. Svømmerne skal under Starten se lige frem og samle Tankerne om Startsignalet.

Kommandoen til Starten lyder: »Svømmerne paa Plads!« Derefter kommer der en Pause, lang nok til, at Svømmerne kan samle Tankerne om selve Startskuddet.

Starteren skal vaage over, at der er fuldkommen Ro over Svømmerne; Pavsen mellem »Svømmerne paa Plads« og Skuddet kan variere, men maa ikke overstige 3—4 Sekunder.

Idet Starteren siger: »Svømmerne paa Plads«, hæver han samtidig begge Hænder op med Revolveren i den ene. Hænderne holdes ganske stille, til Startskuddet lyder. Idet Skuddet lyder, sætter Svømmerne af med Benene og svinger samtidig Armene hurtigt op til Strækstilling. Armsvinget og Afsættet med Benene arbejder sammen. Efter Afsættet, der helst skal være saa kraftigt, at hele Legemet kan ses ude af Vandet, ligger Svømmerne stille med Armene oppe for at udnytte Farten. Armene maa i den strakte Stilling ikke svinges for langt tilbage, da Legemet saa vil bevæge sig nedefter, ligesom Haandleddene ikke maa bøjes bagover. Naar Svømmerne har udnyttet Farten fra Afsættet, begynder de med at bruge Benene, og derefter trækkes der med den ene Arm. Idet f. Eks. højre Arm er færdig med at trække — er nede —, skal Svømmerne være naaet til Vandoverfladen. Er de ikke det, bliver de liggende med venstre Arm oppe og højre nede og bruger Benene, til de kommer op, og først da svinges højre Arm op til nyt Tag. Svinges Armen for tidligt op, vil det virke hæmmende. Selve Svømningen skal være saa jævn og glidende som mulig. Svømmerne maa ikke kaste sig fra Side til Side.

Vendingen.

For at kunne svømme paa god Tid i et Bassin er det af afgørende Betydning at være dygtig til at vende. Vendingen skal i Begyndelsen ikke udføres for hurtigt og læres bedst ved at svømme paa tværs af Bassinet paa følgende Maade: Eleverne lægger sig i den vandrette

Flydestilling, men kun med een Arm oppe, mens de bruger Benene til Rygcrawl. Idet Haanden rører, følger de med ind, saa Armen bliver ganske let bøjet. Vendingen foregaar da ved, at der trykkes med Haanden, samtidig hermed trækkes Benene hurtigt op. Det hurtige Tryk med Haanden og Optræk af Benene vender Legemet, der hele Tiden bevarer Front opefter, d. v. s., Svømmerne ligger paa Ryggen og vender. Idet Benene trækkes op, skal de ud af Vandet, da Modstanden derved bliver mindre. Efter Vendingen sættes Fødderne paa under Vandets Overflade, Armene strækkes den nærmeste Vej op til Strækstilling, hvilket bliver langs med Legemets Forside, forbi og foran Skuldrene. Først naar Eleverne har Armene i Strækstilling med hele Legemet under Vandet, kommer Afsættet, der i Begyndelsen skal være langsomt. Efter Afsættet ligger man et Øjeblik i den strakte Stilling nøjagtigt som efter Starten.

Det er meget vigtigt at kunne vende lige godt med venstre og højre Arm oppe, derfor øves ligeligt til begge Sider.

Naar Eleverne kan vende paa denne Maade, gaar man over til at lade dem svømme med de almindelige Svømmetag. Det viser sig altid, at Begyndere er tilbøjelige til at bruge Armene for hurtigt lige inden Vendingen. Er der f. Eks. en Meter ind til Bassinets Væg, skal den Arm, der er oppe, forblive der, mens Benene bruges kraftigt. Eventuelt kan der med den Arm, der er nede, tages et kort og hurtigt Tag, som vil forøge Farten.

Selv under Træning til Konkurrence øves

Ben og Arme for sig. Under Træning af Benene alene holdes Armene helst i Strækstilling, altsaa som under vandret Flydning, men de kan ogsaa holdes nede ved Siden.

Under Træning af Armene holdes Benene afslappede, og Eleverne søger i Begyndelsen at svømme med saa lange og rolige Tag som muligt og uden at lægge Kræfterne i. I Saltvand er det ikke nødvendigt at bruge Bælte, derimod er det ofte en stor Fordel for tungtflydende og Begyndere at have Bælte paa under Øvelse i Ferskvand. Mens Eleverne træner over lange Distancer for at opnaa Udholdenhed, prøver de samtidig paa at rette paa Stilen.

Naar Stilen er god, og Udholdenheden er i Orden, kan de tillade sig at forsøge at svømme hurtigt. Viser det sig, at Stilen ikke lider under den forøgede Fart, men stadig er afslappet, maa Eleverne gerne forsøge yderligere at sætte Farten op. Bliver Svømningen spændt, sættes Farten ned igen. Det, der kaldes Sprint, er Svømning over kortere Afstande med størst mulig Fart. Der tales i enhver Konkurrence om, at Svømmerne skal sprinte paa de sidste 25 eller 50 Meter. Sprinten eller Spurten kan være lang eller kort, alt efter som Svømmernes Evner ligger. Det, der i Spurten sker, er, at Svømningens Rytme forandres. *Sprint skal indgaa som et særligt Led i Træningen.*

Der kan ogsaa være Tale om at sprinte paa et eller andet Tidspunkt i en 400 m Crawl eller en anden længere Distance, f. Eks. naar to Svømmere har fulgtes ad en Tid. Har den ene af dem Kræfter til at sprinte blot nogle faa Tag, er det muligt at ryste Konkurrenten af.

Program for en Uges Træning i Begyndelsen af Sæsonen.

Svømmerne har ikke haft Lejlighed til at træne Vinteren igennem. Det anbefales i Begyndelsen af bruge Bælte.

1. Dag.

400 m med Benene, god Fart paa hele Distancen.

400 m med Armene, læg Vægt paa lange Tag.
400 m rolig, kombineret Svømning, læg Vægt paa lange Tag, Stil og Rytme.

Øv rolige Vendinger paa tværs af Bassinet
baade med venstre og højre Arm oppe.

Tilslidst øves Start, efterfulgt af nogle rolige Svømmetag.

2. Dag.

Begynd Svømningen med 200 m Rygsvømning med Overtag. Denne Svømmeart træner Arme og Skuldre op.

300 m kombineret Rygcrawl med lange Tag.

300 m med Benene, fuld Fart paa sidste 50 Meter.

200 m med Armene, med god Fart og lange Tag.

Vendinger og Start øves paa tværs, men stadig langsomt.

3. Dag.

500 m kombineret Svømning med lange Tag.

200 m med Benene og god Fart paa.

300 m med Armene, sidste 50 m sættes Farten lidt op.

Øv Start og Vending og forsøg nu at gøre det lidt hurtigere.

Til sidst svømmes 50 m kombineret Rygcrawl med god Fart, men stadig afslappet.

4. Dag.

400 m med Armene, god Fart paa sidste 50 m.
500 m med Benene, forøg Farten paa de sidste 50 m.

300 m kombineret Svømning med forøget Fart paa sidste 50 m, men stadig med lange Tag.

Øv Start og Vending med mere Fart.

Svøm 50 m Sprint to Gange, men bevar Formen.

5. Dag.

200 m kombineret Svømning med god Fart.
(Evt. paa Tid.)

400 m med Benene, god Fart paa sidste 50 m.

400 m med Armene, god Fart paa sidste 50 m.

2 Gange 25 m kombineret med fuld Fart.

Øv Start og Vending.

100 m kombineret med fuld Fart paa sidste 25 m.

Hold fri eller svøm en let Tur, f. Eks. 4. og 7. Dag.

Forslag til Træningsprogram for en Svømmer, som allerede har en god, afslappet Stil.

1. Dag.

300 m kombineret Rygcrawl med god Fart.

400 m med Benene og Fart paa sidste 100 m.

500 m med Armene, lange Tag, men sprint paa sidste 50 m.

3 Gange 50 m Sprint med passende Mellemrum, dog ikke over 5 Min.

Øv Start og Vending paa tværs med fuld Fart.

2. Dag.

600 m med Benene, hvert andet 100 m hurtigt — hvert andet langsomt.

300 m med Armene, lange, kraftige Tag og fuld Fart paa sidste 50 m.

400 m Stilsvømning.

Øv Start og Vending med fuld Fart.

Efter en Pause svøm 100 m med fuld Fart. Læreren maa gerne tage Tid.

3. Dag.

600 m kombineret Svømning med god Fart og fuld Fart paa sidste 50 m.

400 m med Benene saa hurtigt som muligt.

500 m med Armene, lange, kraftige Tag med forøget Fart paa sidste 100 m.

Øv Start og Vending og læg Vægt paa Stilen.

50 m Sprint to Gange.

4. Dag.

200 m kombineret Rygcrawl med fuld Fart.

500 m med Benene, fuld Fart paa første 50 m, hvil paa næste 50 m o. s. v.

400 m med Armene, første 200 m rolig Stilsvømning, sidste 200 m med forøget Fart.

Øv Start og Vending, læg Vægt paa Hurtighed.

Svøm 50 m for fuld Fart 4 Gange med korte Mellemrum.

5. Dag.

Svøm 100 m paa Tid.

600 m med Benene, 200 m hurtigt, 200 m langsomt og 200 m hurtigt.

300 m med Armene, lange Tag paa første

200 m, fuld Fart paa sidste 100 m.

Øv Start og Vending.

50 m Sprint to Gange.

Hviledagene anbringes med passende Mellemrum mellem Træningsdagene.

Alle Svømmere er forskellige, derfor kan der ikke gives nogen fast Regel for, hvordan den enkelte skal svømme sit Løb. Det er imidlertid en god Forholdsregel at have: *ikke at begynde et Løb hurtigere, end det kan afsluttes med en Spurt*. En Svømmer har sin Styrke i at kunne holde en jævn god Fart fra Begyndelsen til Enden. Han opnaar derved maaske at kunne ryste Konkurrenten af i Begyndelsen, saa denne ikke i sin Spurt kan naa op. En anden har maaske sin Styrke i Spurten, han økonomiserer med Kræfterne til at begynde med for til sidst at sætte i med en kolossal Spurt. 100 m og 400 m kan selvfølgelig ikke svømmes efter samme Taktik. Svømmeren maa lære sig selv at kende, og det gør han bedst under Træningen i Samarraad med Træneren. Har en Svømmer i Sinde at specialisere sig paa 400 m, kan han paa følgende Maade ved Hjælp af Stopuret finde ud af, hvor han har sin Styrke.

400 m svømmes paa Tid, og Træneren noterer Tiden op for hver 100 m. Svømmeren kan derudfra drage sine Slutninger. Maaske kunde han have sat Farten yderligere op paa f. Eks. tredie Hundrede Meter og saa fremdeles.

Næste Gang, der tages Tid paa samme Distance, kan Taktiken ændres, saa der maaske lægges mere Vægt paa en mere ensartet Svømning hele Distancen igennem og mindre paa

Spurten. Man sammenligner nu og drager sine Slutninger. I Konkurrence er det en Fordel for Svømmerne at faa Mellemtiderne meddelt af en Kammerat.

Konkurrencesvømning i Crawl.

Enhver Svømmer, der har deltaget i Konkurrence, ved fra Programmet paa hvilken Bane, han skal starte. For at lette Officials Op-gave sørger Svømmerne for at være paa deres Pladser, saa alt kan gaa hurtigt fra Haanden. Inden Kommandoen »Svømmerne paa Plads« staar Svømmerne paa venstre Side af Startskammelen. Det er ikke tilladt, som man saa ofte ser, at staa med det ene Ben paa Skammelen.

Paa Kommandoen »Svømmerne paa Plads« stiger de op paa Skammelen og indtager Startstillingen. Startstillingen varierer meget hos de forskellige Svømmere, men den almindeligste er følgende: Tærne griber fat om Startskammelenes forreste Kant, Fødderne er let adskilte og viser lige frem, Knæene holdes let bøjede, og Overkroppen er bøjet frem til ca. ret Vinkel med Benene eller knap til vandret Stilling, Armene er ført bagud til Trækstilling og lidt ud til Siden, Svømmerne retter Blikket lige frem og staar ganske afslappet og koncentrerer sig om Startskuddet, Vægten føres saa langt frem over Fødderne som muligt, dog aldrig med Henblik paa Tyvstart. Idet Skuddet lyder, gælder det om at komme væk saa hurtigt som muligt. Armene kan i selve Startspringet svinges paa flere Maader.

Nogle svinger dem straks lige frem, andre foretager et Rundsving, inden de til sidst rækker frem og springer, og atter andre bøjer straks Albuerne og fører dem hurtigt op foran sig, hvorefter de sænker dem ind til Kroppen og rækker hurtigt frem. Samtidig med, at Armene svinges, rejses Kroppen lidt op, og Balancen tabes forover. Selve Springet, der skal være saa kraftigt og hurtigt som muligt, gaar ud- og lidt opefter.

Armene skal, idet de bryder Vandet, ikke være helt tilbage i Strækstilling, men lidt foran, saa Svinget til Start mere faar Karakter af et Ræk frem end et Sving op og tilbage. Idet Svømmerne bryder Vandet, maa de gerne have en lille Hoftebøjning, og Hovedet skal være mellem Armene.

Efter at være kommet i Vandet ligger de stille et Øjeblik for at udnytte Farten fra Startspringet, og derefter begynder de at bruge Benene. Naar Benene har arbejdet et Sekund eller to, trækkes der med venstre Arm. Dette Træk skal komme paa et saadant Tidspunkt, at Svømmeren, naar det er færdigt, er i Overfladen. Trækkes der for tidligt, saa Legemet ikke naar at komme til Overfladen, maa venstre Arm ikke føres frem til nyt Tag, da denne Fremadføring ikke kan ske uden Vandets Modstand. Derfor bliver de liggende med Armen nede ved Siden og bruger Benene, til de kommer til Overfladen.

Overgangen fra Startspring til Svømning er vanskelig og kræver megen Øvelse. Svømmerne maa sørge for, at Overgangen bliver saa jævn som muligt, derfor er det afgjort en Fordel i Begyndelsen at udføre den langsomt.

Vendingen.

Vendingen bør der lægges megen Vægt paa, da den i mange Tilfælde er af afgørende Betydning for Placeringen.

Svømmerne skal ikke alene søge under Træningen paa langs at udføre alle Vendinger saa korrekte som muligt, men de skal ogsaa specielt træne paa tværs af Bassinet.

De skal kunne vende til begge Sider, saa det er lige meget, om det er højre eller venstre Haand, der kommer først paa til Vending.

Idet Svømmeren kommer til Bassinets Ende, kan han enten sætte Haanden paa eller gribe fat i Skvulprenden. Han følger med ind et lille Stykke, til Armen bliver let bøjet, og samtidig hermed bøjer han Hovedet forover.

Vendingen foregaar ved, at Svømmeren trykker væk med Haanden og kaster Hovedet hurtigt bagover og rundt for at se i modsat Retning. Idet han trykker med Haanden, drejes Høften ind mod Bassinets Ende, og Legemet løftes lidt ud af Vandet. Samtidig hermed foretager han en Indaanding. Den Haand, der griber fat i Bassinets Skvulprende eller blot sættes paa, svinges hurtigt ovenom ned i Vandet for at møde den anden i Strækstilling. Saa man Vendingen udført langsomt, vilde man se Svømmeren efter Vendingen sænke sig roligt ned under Vandet med Sædet først og Hovedet sidst. Inden der sættes af fra Bassinvæggen, skal Armene være i Strækstilling, Fødderne skal være fast anbragt paa Væggen, og Svømmeren skal have Front nedefter.

Det er tilladt Svømmeren, hvis han trækker med venstre Arm først, at have venstre Side

lidt dybere end højre i selve Afsættet. De Svømmerne, der trækker Vejret til venstre, trækker med venstre Arm først, og de, der trækker Vejret til højre, trækker først med højre Arm.

Efter Afsættet ligger Svømmeren stille et Øjeblik for at udnytte Farten fra dette, og ellers gaar Resten som efter Startspringet.

Den trænede Svømmer ved altid, hvornaar og hvordan han skal vende, men der kan være Tvivlstilfælde for Begyndere. Ligger Svømmeren f. Eks. 2 m fra Bassinets Endevæg med højre Haand fremme, er det afgjort, at han skal tage et Tag med højre, saa venstre kommer frem til Vending, men er han kun en Meter fra Enden, maa han ikke tage det, da han saa vil komme for tæt paa og rimeligvis ødelægge Vendingen. I sidste Tilfælde bliver han liggende med højre Haand fremme og bruger Benene, han kan evt. tage et ganske kort og hurtigt Ekstratag med venstre. Dette Tag kan blive ganske effektivt, hvis det øves flittigt.

Træningen af Konkurrencesvømmere i Crawl sker nogenlunde efter samme Principper som i Rygcrawl.

Man hører undertiden Trænere sige, at det er Benene, Benene og atter Benene, der skal trænes, det er ogsaa sandt, men Armene skal trænes i lige saa høj Grad, hvis Svømmeren skal opnaa det bedst mulige Resultat.

Et er imidlertid sikkert: uden Træning af absolut rationel Karakter opnaas ingen Resultater af Format, selv om der er nok saa gode Anlæg til Stede.

*Træningsprogram for Begyndelsen af Sæsonen.**1. Dag.*

350 m med Benene uden Ophold i Enderne.
 300 m med Armene, lange Tag.
 400 m rolig, kombineret Svømning med lange Tag.
 Øv Start og Vending og læg Vægt paa Formen.

2. Dag.

500 m med Benene, jævn god Fart.
 200 m med venstre Arm alene, højre holdes fremme hele Tiden.
 200 m med Armene, lange Tag.
 200 m kombineret Svømning med lange Tag.
 Øv Start og Vending langsomt.

3. Dag.

400 m med Armene, forøg Farten paa sidste 100 m.
 500 m med Benene, forøg Farten paa sidste 100 m.
 300 m kombineret Svømning, forøg Farten paa sidste 50 m, men stadig med lange, afslappede Tag.
 Øv Start og Vending paa tværs af Bassinet og forøg Farten.

4. Dag.

500 m kombineret Svømning med lange Glid, forøg Farten paa sidste 100 m.
 300 m med Armene, fuld Fart paa sidste 50 m.
 400 m med Benene, fuld Fart paa sidste 50 m.
 Øv Start og Vending med god Fart.
 Svøm 50 m Sprint.

5. Dag.

800 m med Benene, forøg Farten paa sidste 200 m.
 400 m med Armene, lange Tag, med fuld Fart paa sidste 25 m.
 200 m kombineret Svømning med god Fart, men afslappet.
 Start og Vending øves med forøget Fart.
 50 m Sprint paa Tid.

*Træningsprogram for en øvet Svømmer.**1. Dag.*

600 m med Benene, fuld Fart paa sidste 50 m.
 400 m med Armene, fuld Fart paa sidste 50 m.
 200 m kombineret Svømning med god Fart.
 2 Gange 50 m med Benene, fuld Fart.
 2 Gange 50 m med Armene, fuld Fart.
 Øv Start og Vendinger og læg Vægt paa Hurtighed og Form.

2. Dag.

400 m kombineret Svømning med god Fart og lange, kraftige Tag.
 300 m med Armene, fuld Fart paa sidste 100 m.
 400 m med Benene, forøget Fart paa første og sidste 100 m.
 2 Gange 50 m kombineret Sprint.
 4 Gange 25 m Sprint med Armene.
 2 Gange 50 m Sprint med Benene.
 Øv Start og Vending og læg Vægt paa Hurtighed og Form.

3. Dag.

500 m med Armene, god Fart paa sidste 200 m.

500 m med Benene, fuld Fart.

400 m kombineret Svømning med Fart, evt. paa Tid.

2 Gange 25 m kombineret Sprint.

50 m Sprint med Benene.

50 m Sprint med Armene.

Start og Vending som ovenfor.

4. Dag.

800 m kombineret Svømning, første 400 m med lange, rolige Tag, sidste 400 m med forøget Fart og Sprint fra 675 m til 700 m og fra 775 til 800 m.

300 m med Benene, fuld Fart paa sidste 50 m.

400 m med Armene, fuld Fart, men lange Tag paa sidste 50 m.

Start og Vending.

5. Dag.

400 m kombineret Svømning paa Tid.

300 m med Armene, lange Tag og fuld Fart paa sidste 50 m.

400 m med Benene, fuld Fart paa sidste 100 m.

2 Gange 25 m Sprint med Benene.

2 Gange 25 m Sprint med Armene.

3 Gange 50 m kombineret Sprint.

Start og Vending.

For at skabe Afveksling i Træningen, kan Svømmeren udmærket træne i en anden Svømmeart, f. Eks. Rygcrawl eller høj Rygsvømning. Det er ikke afgjort, at et saadant Træningsprogram passer for enhver Svømmer, nogen kan muligvis nøjes med 4 Træningsdage og andre endog med 3.

Brystsvømning.

Selve Starten til Brystsvømning er som til Crawl, indtil det Øjeblik, Svømmeren bryder Vandet, og Svømningen begynder. I selve Startspringet gaar han noget dybere, da de første Tag som Regel tages under Vandet. Hvor mange Tag, der skal tages under Vandet, afhænger af, hvilken Distance, der svømmes. Det er afgjort uklogt at tage 3—4 Tag under Vandet som Indledning til en 400 m, det kan selv den bedst træned Mand ikke holde til, derimod kan det udmærket lade sig gøre at svømme 12—15 m under Vandet som Indledning til en 100 Meter. Dette gælder dog kun for de bedst træned Brystsvømmere.

De Tag, der tages under Vandet, skal være af samme Art som de, der bruges under Resten af Svømningen. Svømmeren maa sørge for at faa et jævnt, skraat Glid opefter, saa han er i Overfladen, naar han ønsker at trække Vejret. Selve Svømningen i Konkurrence er noget forskellig fra Begyndersvømningen. Begynderne trækker næsten i Overfladen med Armene, hvorimod Konkurrencesvømmerne trækker dybere. I den strakte Stilling ligger Svømmeren stille som sædvanlig. I Begyndelsen af Trækket med Armene trækkes Vejret dybt ved, at Hovedet bøjes bagover. Selve Trækket med Armene gaar fra Overfladen ud og nedefter, dog ikke længere tilbage end $\frac{3}{4}$ Favnstilling.

Hvor meget ud og hvor meget ned, der skal trækkes, kan ikke med Bestemthed afgøres. Naar Armene er naaet til $\frac{3}{4}$ Favnstilling, bøjes Albuerne, og Hænderne svinges i en Bue ind

foran Brystet og frem til Udgangsstillingen. Hænderne skal under denne Bevægelse have strakte Haandled og Fingre. Selve Svømningen skal være saa jævn som mulig, og der skal svømmes med lange Tag. Det viser sig i Reglen, at den Svømmer, der ligger længst stille i den strakte Stilling, vinder. Han spiller ikke sine Kræfter med at mase sig frem, men ligger og hviler sig i den strakte Stilling. Denne Stil bevarer Svømmeren til de sidste 25—50 m, hvor han sætter i med Spurten. Enhver Svømmer har sin Maade at spurte paa, nogen bevarer Svømningens Rymte og gør blot Tagene kraftigere til Slut, denne Type har sikkert sin Styrke i en jævn, kraftig Svømning. Andre forøger Tagenes Antal, og atter andre begynder at svømme med dobbelte Armtag, d. v. s. Svømmeren tager to Tag for hver Indaanding. Denne sidste Maade at spurte paa har vist sig at være meget virkningsfuld.

Vendingen. Der kan vendes paa to Maader: Ved at tage fat med Hænderne i Skulprenden eller ved blot at sætte Hænderne paa Bassinets Endevæg. Begge Hænder skal røre samtidig i alle Vendinger og til Slut ved Maalet, ellers bliver Svømmeren diskvalificeret.

I. *Vending ved at tage fat i Skulprenden.*

Idet Svømmeren tager fat, trækker han sig lidt ind og ud af Vandet og drejer Høften ind mod Væggen samtidig med, at han trækker Benene op. Der gives hurtigt slip med Hænderne, og idet Svømmeren er højest oppe i Vendingen, trækker han Vejret og sænker sig derefter med Sædet først og Hovedet sidst under Vandet. In-

den Afsættet fra Bassinets Endevæg sker, skal Svømmeren have Front nedefter, hele Legemet skal være under Vandet og Armene i Strækstilling. Efter Afsættet fra Vendingen ligger han stille i den strakte Stilling og glider derefter jævnt over i Svømningen. Paa korte Distancer kan Svømmeren efter Vendingen med Fordel tage et Tag under Vandet vel at mærke, hvis han har Kondition til det.

II. *Vending.*

I denne Vending tager Svømmeren ikke fat med Hænderne, men nøjes med at sætte dem paa Bassinets Væg. Idet han sætter Hænderne paa, trykker han saa hurtigt som muligt ned i Vandet. Trykket ned former sig som et hurtigt Slag ned langs Bassinets Væg med næsten strakte Arme. Svømmerne bør nøje vaage over, at der røres samtidig med begge Hænder, da Vendingen kan foretages uden at røre. Efter Vendingen foregaar Sænkningen af Legemet ned under Vandet med Sædet først og Hovedet sidst som omtalt under første Vending. Denne Vending er lige saa hurtig som den første.

Forudsæt, at en Svømmer ligger ca. 1½ Meter fra Bassinets Ende i den strakte Stilling. Hvis han foretager et Tag med Armene og et Spark med Benene, vil han rimeligvis komme for tæt paa og ødelægge Vendingen. I Stedet for nøjes han med at tage et Benspark til, d. v. s., at der bliver taget to Benspark i Træk.

Selve Træningen til Konkurrence i Brystsvømning sker efter samme Principper som i Crawl og Rygcrawl. Benene trænes for sig og Armene for sig.

Under Træningen i Bensparket kan anvendes enkelt eller dobbelt Benspark. Enkelt Benspark kendes fra Begynderundervisningen. Dobbelt Benspark øves som enkelt blot med den Forskel, at Svømmeren tager to Benspark i Træk, inden han trækker Vejret. Begge Benspark skal laves helt færdige, inden det næste foretages. Efter det andet skal der være en lille Hvile-pause. Der kan tages tre Benspark mellem hver Indaanding, men det anbefales ikke.

Paa samme Maade kan Armene øves med dobbelt Armtag. Enkelt Armtag øves som under almindelig Svømning, men der lægges Vægt paa et hurtigt Træk.

Dobbelt Armtag. Her trækkes der to Gange med Armene, og først efter andet Armtag trækkes Vejret. Det første Armtag skal dog laves helt færdigt, inden det andet paabegyndes, og efter sidste Tag ligger Svømmeren stille et Øjeblik. Under Indøvelse af Armene alene er det i Reglen en Fordel at bære Bælte.

Brystsvømning kan svømmes paa mere end en Maade.

Butterfly.

Butterfly er af amerikansk Oprindelse. Den adskiller sig fra den almindelige Brystsvømning derved, at Armene trækkes lige frem ned i Vandet og næsten helt ned til Benene. Efter Trækkets Fuldførelse svinges Armene frem helt nedefra udenom over Vandet til den fremstrakte Stilling. Bensparket kommer, idet Armene gaar frem. Denne Svømmeart har ingen praktisk Betydning, da den kun kan bruges med Fordel over meget korte Distancer. Man ser den undertiden anvendt i Konkurrence paa

de første 25 eller 50 m, men da den virker meget trættende, er den efterhaanden ved at gaa af Brug. Kun meget stærke og udholdende Folk kan tillade sig at benytte den, og det er meget tvivlsomt, om det er nogen Fordel.

Nogle af vore bedste Svømmere trækker Vejret paa et andet Tidspunkt end det beskrevne i Begynderundervisningen. De trækker Vejret, idet Armene gaar frem, eller idet der sparkes med Benene. Et godt Benspark har altid en fremad- og opadddrivende Virkning. Denne Opdrift gør det muligt for Svømmeren at aande ind uden at foretage en Hovedbøjning bagover eller en Løftning af Kroppen, og kan maaske gøre Svømningen mere jævn.

Armtaget adskiller sig lidt fra det almindelige. Naar Hænderne gaar frem, kommer Ud- og Indaanding, i den strakte Stilling ligger Svømmeren som sædvanlig et Øjeblik, men herfra gaar Hænderne samlede et Stykke ned i Vandet, til Trækket begynder. Selve Trækket er mindre og hurtigere end det almindelige.

Træningsprogram for Brystsvømmere i Begyndelsen af Sæsonen.

1. Dag.

Læg i Begyndelsen mere Vægt paa Stilen end paa Farten.

500 m med Benene, Korkplade i Hænderne.

200 m med Armene, anvend Bælte.

500 m kombineret Svømning.

Øv Start og Vending, men langsomt.

2. Dag.

400 m kombineret Svømning med lange Tag,

300 m med Benene, lange Glid.

400 m med Armene, lange Glid.
Øv Start og Vending, læg Vægt paa Stilen.

3. Dag.

600 m med Benene, dobbelt Benspark paa sidste 200 m.

300 m med Armene, forøget Fart paa sidste 50 m.

200 m kombineret Svømning med forøget Fart paa sidste 100 m.

Øv Start og Vending med lidt mere Fart.

4. Dag.

400 m kombineret Svømning, med lange Tag, men forøget Fart paa sidste 200 m.

600 m med Benene, dobbelt Benspark paa sidste 100 m.

300 m med Armene, dobbelt Armtag paa sidste 50 m.

Øv Start og Vending, lange Startspring og lange Vendinger.

5. Dag.

200 m kombineret Svømning paa Tid.

400 m høj Rygsvømning. — (Rygsv. med Overtag.)

Øv Start og Vending med mere Fart.

50 m kombineret Sprint med lange Tag.

Træningsprogram for Brystsvømmere, der er i god Form.

1. Dag.

600 m med Benene, forøg Farten paa sidste 200 m., bevar de lange Glid.

400 m med Armene, dobbelt Armtag paa sidste 100 m.

300 m kombineret Svømning med lange Tag og god Fart.

Øv Start og Vending, læg Vægt paa lange Glid og jævne Overgange.

2 Gange 50 m Sprint.

2. Dag.

400 m kombineret Svømning med lange Tag og fuld Fart paa sidste 50 m.

500 m med Benene, dobbelt Benspark paa sidste 100 m.

500 m med Armene — dobbelt Armtag paa sidste 100 m.

Øv Start og Vending med Fart.

4 Gange Start efterfulgt af 25 m Sprint.

3. Dag.

800 m kombineret Svømning, forøget Fart paa sidste 200 m.

400 m med Benene, lange Glid og fuld Fart paa sidste 50 m.

200 m med Armene, dobbelt Armtag og lange Glid.

Øv Start og Vending.

Svøm 100 m paa Tid.

4. Dag.

400 m høj Rygsvømning.

800 m med Benene, fuld Fart paa sidste 100 m.

Svøm 200 m kombineret Svømning med lange, kraftige Tag.

Øv Start og Vending.

2 Gange 50 m Sprint.

5. Dag.

200 m kombineret Svømning paa Tid.

500 m med Benene, forøget Fart paa hver andet 100 m.

400 m med Armene, lange, kraftige Tag.

Start og Vending.

Svøm 4 Gange 50 m Sprint med Pauser imellem.

En Svømmer, der vil præstere det mest mulige, maa føre en meget regelmæssig Tilværelse. Det er vigtigt at faa megen Søvn, ligesledes er det meget vigtigt at spise til bestemte Tider og spise rigtigt.

Stævnelederne og deres Pligter.

Før at undgaa unødvendige Fejltagelser og Forsinkelser vælges erfarne og dygtige Ledere (Officials).

Starteren skal være kendt med Reglerne og have nogen Erfaring i at starte. Det er som Regel bedst at udpege en af Trænerne til dette Hverv, da de er vant til at starte.

Inden Starteren starter et Løb, skal han forvisse sig om, at Tidtagere, Maaldommere og øvrige Ledere er paa Plads.

Han skal forklare Svømmerne Startmaaden for at undgaa Tyvstart, evt. meddele Distancen, der svømmes, og hvor Opløbet finder Sted.

Starteren skal staa bag ved Svømmerne, undtagen naar der svømmes Rygsvømning, saa skal han staa ved Siden af og i Linie med Svømmerne i Vandet.

Hvis der forekommer Tyvstart, skal Starteren straks fløjte Svømmerne tilbage. I Holdkapsvømninger maa Svømmerne ikke miste Kontakt med Startskammelen, før Stafetten har rørt Maalet.

Maaldommeren skal staa i Linie med Maalet og udraabe den Banes Nummer, paa hvilken Nummer 1, 2, 3 o. s. v. kommer ind.

Tidtagerne. Anvend $\frac{1}{10}$ Stopure.

Tidtagerne skal sammenligne Stopure før Stævnets Begyndelse.

I Almindelighed er der en Tidtager til hver Bane plus to ekstra, der tager Tid paa Nr. 1, 2, 3, paa de øvrige behøves kun en ekstra Tidtager. Er to Ure ens, men det tredie forskelligt,

regnes tredje Tid ikke. Er alle tre Ure forskellige, regnes med midterste Tid.

Stævnelederen. Stillingen som Stævneleder kræver en dygtig og aarvaagen Mand. Han forsynes med Deltagerliste og sørger for at have Svømmerne parat til hvert Løb. Stævnelederen optræder ofte som Speaker, da det er nødvendigt at bruge Mikrofonen for at præsentere og stille Svømmerne op. Som Speaker meddeler han ogsaa Tiderne og evt. andet.

Den ledende Tidtager har til Opgave at faa de rigtige Tider noteret op. Saa snart et Løb er færdigt, ved han fra Maaldommernes Raab, paa hvilken Bane Nummer 1, 2, 3 o. s. v. er kommet ind. Han henvender sig til Tidtagerne og faar Tiderne opgivet. Den ledende Tidtager afleverer Tiderne til Sekretæren, der bogfører dem og leverer dem videre til Speakeren.

Derefter forvisser den ledende Tidtager sig om, at Urene er sat tilbage, saa næste Løb kan startes.

Overdommerne skal sørge for, at Stævnet ledes efter Reglerne og afgøre Uoverensstemmelser.

De her givne Regler er tilstrækkelige til Afholdelse af lokale Stævner. Forøvrigt bør enhver, der ønsker at optræde som Officials ved Stævner sætte sig ind i Reglerne, saa han aldrig paatager sig et Hverv, som han ikke har Kendskab til.

Den arrangerende Klubs Forberedelser til et Stævne.

1. Politi eller anden Øvrigheds Tilladelse til Afholdelse.
2. Sørge for Afspærring, Færdselsregulering, Parkeringsforhold, Højttaleranlæg (Mikrofon).
3. Sørge for Politi, Idrætslæge, Samaritter, Officials, Overpræsidium, Programsælgere, Mandskab til Anvisning af reservede Pladser.
4. Sørge for Annoncer til Bladene, Presse-reklame, Plakater og Programmer.
5. Sørge for Forsalg og Salg af Billetter, derunder reservede Pladser til Indbudte og Presse.
6. Sørge for Adgangskort og Program til Officials og Deltagere.
7. Sørge for Revolver, Stopure, Fløjter, Springlister, Springprotokol, Blanketter til Rekordanmeldelse, Numre til Springbedømmelser, Sandposer til Bjergning, Skriveblokke til Tidtagere, Svømmenaalsanmeldelser, Polomaal, Bold, Flag, Huer og Ur.
8. Sørge for Vandets Temperatur, Hallens Ventilation og rigtig Vandstand.
9. Forvisse sig om, at Vipper og Platforme til Udspring er i Orden.
10. Sørge for Sprøjtpresenninger, hvis Tilskuerpladserne er nær ved Bassinet.

*Fra Københavns Svømmeunions
Sommerprogram.*

**Nærmere Bestemmelser angaaende
Konkurrencer.**

1. Unionens Kapsvømninger er kun aabne for Medlemmer af Foreninger under D. S. & L. F., samt for Medlemmer af udenlandske Svømmeforbund under Forudsætning af, at de paagældende er Amatører i Henhold til det internationale Svømme- forbunds Amatørbestemmelser.

Anmeldelse maa ske gennem en Forening (Union eller Forbund).

2. D. S. & L. F.s »Reglement for Svømning, Udspring og Vandpolo« og det internationale Reglement følges. I Mesterskabet for Hold og Vandpolo kan kun anmeldes 1 Hold fra hver Forening.
3. I Indskud betales 50 Øre pr. Deltager i saavel Enkeltmands- som Holdkonkurrence, 2 Kr. pr. Deltager i Mesterskaber, 1 Kr. pr. Deltager i Holdmesterskaber.
4. Anmeldelse paa dertil udleveret Blanket, ledsaget af Indskud og Lægelicens, indsendes af vedkommende Forening til Unionens Kontor.

Anmeldelsesblanketterne maa være udfyldt i alle Rubrikker. Bedste officielle Tid maa være anført af Hensyn til Inddeling i Afdelinger; haves ingen saadan, anføres bedste Træningstid mærket »tr«.

Foreningerne vil modtage Adgangstegn

til de anmeldte Deltagere, hvilket Tegn af de paagældende vil være at benytte som Legitimation for at komme ind i Sportsbassinet paa Kapsvønningsdagen.

Anmeldelser, der ikke indsendes rettidigt eller ikke ledsages af Lægeattest og Indskud, tages ikke til Følge.

5. Et Løb udgaar, saafremt der efter Bestyrelsens Skøn ikke er anmeldt et tilstrækkeligt Antal Deltagere.
6. Saafremt der i en Svømmekonkurrence er anmeldt et efter Bestyrelsens Skøn for stort Antal Deltagere, forbeholder man sig Ret til at afholde indledende Løb en tidligere Dag eller begrænse Deltagernes Antal.

Udenbys Deltagere er dog undtagne fra ovennævnte Bestemmelse.

De 10 Deltagere, minus de eventuelt anmeldte udenbys Deltagere, der opnaar de bedste Tider, placeres efter indledende Løb til at deltage i det udskrevne Løb paa Kapsvønningsdagen.

7. Saafremt der til en Konkurrence i Udspring er anmeldt over 6 Deltagere, forbeholder Bestyrelsen sig Ret til at lade afholde indledende Kampe paa en tidligere Dag.
8. Deltagerne i Udspring maa udfylde en Springliste, som skal være Unionen i Hænde senest 3 Dage, før Øvelsen finder Sted. Trykte Blanketter hertil kan af Foreningerne faas paa K. S. U.s Kontor. Bestyrelsen er berettiget til at nægte Springere, der ikke rettidigt har afleveret den udfyldte Springliste, Tilladelse til at del-

tage i den paagældende Udspringskonkurrence.

9. De deltagende Foreninger lader indtil een Time før Kapsvømningens Begyndelse afhente de for Foreningens Deltagere anførte Huer (Tørklæder) hos den i Programmet dertil udpegede Embedsmand. Umiddelbart efter Kapsvømningens Afslutning tilbageleveres de udlaante Huer (Tørklæder) til samme.

Ikke tilbageleverede Huer (Tørklæder) betragtes som bortkomne, og paagældende Forening er erstatningspligtig for det manglende Antal.

10. For at undgaa Pauser mellem Løbene maa Deltagerne være klar til Start umiddelbart efter det foregaaende Løbs Afslutning.

Under Kapsvømningerne har kun de i Programmet opførte Embedsmænd og Deltagere i det umiddelbart forestaaende Løb Adgang til de lave Broer langs Basinet.

11. Mesterskabs-Turneringen i *Vandpolo* afholdes saaledes, at »Alle« spiller mod »Alle«.

Anmeldelser til saavel Mesterskabs-Turneringen som 2. Holds-Turneringen maa senest 15. Juni tilstilles Kontoret, Tagensvej 33, hvorefter der vil tilgaa Foreningen Meddelelse om Lodtrækningens Resultat.

Anmeldes der til 2. Holds-Turneringen i *Vandpolo* mere end 2 Hold, forbeholder Bestyrelsen sig Ret til efter Lodtrækning at afholde indledende Kampe paa en tid-

ligere Dag. Dog har en Klub, der ikke er i Stand til at spille paa den af Bestyrelsen bestemte Dag, Ret til, senest Dagen efter Lodtrækningen, at trække sin Anmeldelse og sit Indskud tilbage. I 2. Holds-Turneringen udelukker et Nederlag fra videre Deltagelse. Kampene i 2. Holds-Turneringen er paa 2×10 Minutter (uden Fradrag).

Bestemmelser for Dansk Svømme- og Livredningsforbunds Svømmenaale.

Svømmenaalen fremstilles i Guld, Sølv og Bronze og kan erhverves af Medlemmer af Foreninger under Dansk Svømme- og Livredningsforbund. Skalaen for Opnaaelse af Svømmenaalene er:

Damer:

100 m fri Svømning	1.35	1.23	1.10
400 m fri Svømning	7.20	6.25	5.45
100 m Brystsvømning	1.45	1.36	1.29
200 m Brystsvømning	3.45	3.30	3.10
400 m Brystsvømning	8.22	7.30	6.45
100 m Rygsvømning.....	1.43	1.34	1.24
50 m fri Svømning og 50 m Bjergn. i Paaklædning	2.40	2.15	2.02

Herrer:

	Bronze	Sølv	Guld
100 m fri Svømning	1.20	1.10	1.02
200 m fri Svømning	2.55	2.35	2.20
400 m fri Svømning	6.20	5.35	5.05
1500 m fri Svømning	28.30	24.30	21.20
100 m Brystsvømning	1.35	1.25	1.17
200 m Brystsvømning	3.25	3.10	2.52
400 m Brystsvømning	7.35	6.40	6.00
100 m Rygsvømning.....	1.33	1.24	1.15
200 m Rygsvømning.....	3.25	3.02	2.45
50 m fri Svømning og 50 m Bjergn. i Paaklædning	2.30	2.10	1.57

Udspring for Damer fra fjedr. Afsæt (3 m)

»	»	»	»	fast	»	(5 & 10 m)
»	»	Herrer	»	fast	»	(5 & 10 m)
»	»	»	»	fjedr.	»	(3 m)

For Opnaaelse af Svømmenaalen i disse Spring kræves en Gennemsnits-Dommerkarakter af henholdsvis 9, 7 og 5 ved nationale og internationale Konkurrencer (og Anvendelse af 5 Dommere) for de obligatoriske Spring efter det internationale Reglement (idet bedste og daarligste Karakter udgaar).

Dog tildeler D. S. & L. F. Guldnaalen til den Springer, der ved en nordisk Landskamp efter ovenstaaende Regler opnaar 8 i Gennemsnits-Dommerkarakter, samt til den, der som Svømmer eller Springer opnaar et Europamesterskab eller en 1., 2. eller 3. Plads ved en Olympiade.

Reglerne for Svømmenaalens Erhvervelse er iøvrigt følgende:

Svømmenaalen kan kun erhverves een Gang i hver Standard-Gruppe, og ved Opnaaelse af en højere Standard skal den tidligere Naal tilbageleveres Forbundet.

Banen skal være mindst 25 yard lang; der skal til Opnaaelse af Guld være mindst 3 Ure, for Sølv og Bronze mindst 1 afprøvet Ur, og Konkurrencen skal være under Kontrol af en af Forbundet godkendt Officials.

Svømmenaalen kan erhverves saavel i nationale som internationale aabne Stævner samt i Klubmatcher mellem to eller flere Foreninger, eller i Klubkapsvømninger, naar Arrangørerne i Forvejen har anmeldt en saadan for Forbundet med Angivelse af Navn paa den kontrollerende Officials. Deltagerne skal være i reglementeret Badedragt, og iøvrigt gælder Forbundets Reglement for Svømning og Udspring.

Guldnaale betales af D. S. & L. F., medens Sølv- og Bronzenaalen betales af Rekvirenten.

En Bademesters Pligter.

1. At holde Bassinet i Orden, suge Bunden, eller, hvis Pumpe hertil ikke findes, feje Snavset ned mod Udløbet, feje, rive Sandet og Gangene, klippe Plænerne, spule Cement, sørge for, at Kabinerne er velholdte, se efter, at Vandet er klart, event. sende Prøver til Undersøgelse, iblande Vandet Kemikalier, sørge for at det bliver filtreret eller fornyet, og
2. Gæsternes Sikkerhed. Bademesteren skal se efter, at ingen af Gæsterne kommer noget til. Dette er hans største og vigtigste Opgave. Han skal være kvalificeret til at udføre enhver Art af Redningsarbejde, der kan forekomme ved et Svømmebassin. Han skal til enhver Tid, naar der befinder sig Gæster i Vandet, være paa sin Post. Er der mange i Vandet, skal han opholde sig paa et saadant Sted, at han har Overblik over hele Bassinet, specielt den dybe Ende.

Findes der Vipper, skal Bademesteren vaage over, at disse ikke benyttes, naar der er mange Gæster. Det er fordelagtigt at lære Gæsterne til at svømme lige frem efter et Spring.

Findes der 10-Meter Udspringstaarn, maa ingen benytte dette uden Bademesterens Tilladelse.

Bademesteren er ansvarlig for, at Tønnen blandt Gæsterne er god. Hører eller ser han noget utiltalende, skal han straks

træde til og paa en bestemt og ligevægtig Maade meddele Reglerne for Badet.

Bademesteren skal i alle Maader være Gæsterne behjælpelig. Kommer nogen til Skade, skal de straks hjælpes. En Samaritterkasse skal altid være ved Haanden.

I Formiddagstimerne, hvor der paa Landet ikke er mange Gæster, bliver der Tid til at give Undervisning enten for Enkeltpersoner eller for Byens Skolebørn. Alle skal dog være under Opsyn.

Ved et Svømmebassin skal alt nødvendigt Redningsmateriel være til Stede: Korkbælte eller Redningsbælte, Redningsstang, Karbogenapparat og Samaritterkasse.

Prøver.

Prøverne afholdes hvert Aar saavel i København som i Byerne og paa andre Steder, hvor det skønnes berettiget. Til disse Prøver kan enhver indstille sig, uanset om vedkommende er Medlem af en Forening under Dansk Svømme- og Livrednings-Forbund eller ej.

Anmodning om Deltagelse kan ske skriftligt til Livredningsforbundet, Strandvej 340, Klampenborg, eller til en af dets Unioner med Angivelse af, til hvilken af Prøverne man ønsker at indstille sig. Der bliver da tilsendt et Spørgeskema til Udfyldelse, hvorefter nærmere Oplysninger tilgaar. Prøven vil blive henvist til nærmest liggende, mest bekvemme eller passende Sted efter Forbundets Valg.

Som Dommere kan kun de af Dansk Livredningsforbund autoriserede Dommere fungere.

Bjerger-Prøve.

(Lille Prøve.)

1. 300 m fri Svømning. Maximaltid 9 Min. (For Elever over 40 Aar Maximaltid 10 Min.)
2. Dykning fra Vandtrædning efter lille Bjergedukke paa 2½ m Dybde.
3. 25 m Bjergning af en lille Bjergedukke, Maximaltid: 1 Min. 15 Sek.
4. 25 m Bjergning af et (forestillet) bevidstløst Menneske, Maximaltid 1 Min. 20 Sek.
5. To forskellige Frigørelsesgreb, hvert med efterfølgende paabegyndt Bjergning.

Alle ovennævnte Øvelser udføres i Badedragt.

Øvelserne 1—5 skal afholdes samme Dag uden unødvendige Ophold.

6. Oplivning. Den danske (H. N.) Metode. Mundtlig Overhøring med Forklaring af de forskellige Bjergningsmetoder og af Frigørelse fra de Greb, en Forulykket i Almindelighed vil anvende overfor sin Redningsmand.

Til denne Prøve kan Elever over 14 Aar indstille sig. Til Elever, der har bestaaet, udstedes et Bevis, hvorpaa de for Øvelserne 1, 3 og 4 opnaaede Tider indføres. Prøven giver Ret til at bære Dansk Livredningsforbunds Brystmærke for Bjergere paa Badedragt eller Jakke samt Emblem i Bronze. Brystmærket bæres med Overkanten i Højde med Armhulerne, enten midt paa Badedragten eller paa Jakkens venstre Side.

Livredder-Prøve.

(Stor Prøve.)

1. Udspring fra mindst 3 m Højde.
2. Afklædning i Vandet. Alt Tøj afføres undtagen Badedragt.

Øvelserne 1 og 2 udføres paaklædt som følger:

Mænd: Jakke, Benklæder, Skjorte, Flip, Slips, Strømper, Sko og Badedragt.

Kvinder: Alm. Kjole (eller Liv og Nederdel), Underkjole, Benklæder, Hofteholder eller Korset, Strømper, Sko og Badedragt.

3. 1000 m fri Svømning, heraf mindst 100 m Rygsvømning.

4. Vandtrædning eller Flydning i 4 Min.
Øvelserne 1—4 skal udføres i Sammenhæng indenfor en Tid af 40 Min. Svømmeren maa under Prøven ikke komme op af Vandet, ej heller hvile ved at støtte paa Bunden, til Ribber, Trapper ell. lign.
5. 300 m fri Svømning, Alder 18—30 Aar
Maximaltid 9 Min., 30—40 Aar Maximaltid 10 Min., over 40 Aar Maximaltid 11 Min.
6. Dykning fra Vandtrædning efter store Bjergedukke paa 3 m Dybde, derefter 30 m Bjergning af Dukken, Maximaltid for Bjergning 1 Min. 40 Sek.
7. 30 m Bjergning af (forestillet) bevidstløst Medie. Maximaltid 1 Min. 50 Sek.
8. 3 forskellige Frigørelsesgreb, hvert efterfulgt af mindst 5 m Bjergning. Bjergemetoder: »Bevidstløs«, »Urolig« og »Urolig, men senere rolig«.

Øvelserne 5—8 skal afholdes paa samme Dag uden unødvendige Pauser. Baa- de Svømmeren og Mediet skal være paa- klædte. Paaklædningen skal tilstræbe at ligne almindelige Forhold, idet Overtøj, Jakke og Fodtøj forudsættes afkastet. Paaklædning skal være for:

Mænd: Strømper eller Sokker, Benklæder (lange eller Plusfour, de sidste skal være spændt eller knappet under Knæet), Seler eller Livrem, Vest, Skjorte, Flip, Slips og Badedragt.

Kvinder: Strømper med Hofteholder eller Korsetlet, alm. Kjole med Ærmer, der dækker Armhulen, Underkjole, Benklæder og Badedragt.

9. Oplivning. Den danske (H. N.) Metode.
10. Mundtlig Overhøring i Livredningens forskellige Dele: Bjergemetoder, Frigørelsesgreb, Forklaring af Redningsmandens hele Forhold overfor den Forulykkede, Pejling, Hjælp til Redningsmand, Redning fra Baad, Ilandbringning af Forulykket. Ulykker ved Is, Gas og Elektricitet, Instruction af Medhjælpere ved Oplivning, Brug af Carbogen samt Efterbehandling.
Øvelserne 1—4, 5—8 og 9—10 kan aflægges paa 3 forskellige Dage.

Til denne Prøve kan Elever over 18 Aar indstille sig. Til Elever, der har bestaaet, udstedes et Bevis, hvorpaa de for Prøverne 1—4, 5, 6 og 7 opnaaede Tider indføres. Prøven giver Ret til at bære Dansk Livredningsforbunds Brystmærke for Livreddere paa Badedragt eller Jakke samt Emblem i Sølv. Bestaas Prøven ialt 5 Gange, udleveres Emblemet i Guld. Brystmærket bæres som for Bjergere.

Frisvømmer-Prøve.

(Børne-Prøve.)

1. 350 m fri Svømning paa Brystet.
2. 75 m Rygsvømning.
3. Dykning fra Vandtrædning efter Genstand, udlagt paa 2½ m Dybde.
4. Udspring paa Hovedet.
5. 10 m Undervandssvømning (Udspring iberegnet).
6. 20 m Svømning med paafølgende 20 m Bjergning.
7. Frigørelsesgreb i Vandet.

Alle ovennævnte Øvelser udføres i Bade-
dragt.

8. Oplivning. Den danske (H. N.) Metode.

Prøven behøver ikke at aflægges paa een
Dag.

Til denne Prøve kan Børn over 12 Aar ind-
stille sig.

Elever, der har bestaaet, tildeles et »Fri-
svømmerbevis« og har Ret til at bære Dansk
Livredningsforbunds Frisvømmermærke. Børn,
der har aflagt den tilsvarende Prøve i deres
Skole, har ligeledes Ret til at anskaffe og bære
Mærket.