

# Kroppen i skolen

## Swømming



**Et undervisningsmateriale for mellemtrinnet**



**Danmarks Idræts-Forbund**



**DANSK SKOLEIDRÆT**



**DANSK  
IDRÆTSLÆRERFORENING**



**DGI**  
DANSK  
IDRÆTSLÆRERFORENING

Udgiver: Danmarks Idræts-Forbund  
Danske Gymnastik & Idrætsforeninger  
Dansk Idrætslærerforening  
Dansk Skoleidræt

Tegner: Brita Jensen

Produktion: **O'BRAV**

Salg: Dansk Idrætslærerforening  
Holmstrupgårdsvej 248, 1.  
8210 Århus V  
Tlf.: 86 24 30 10

ISBN nr.: 87-87048-77-9

Oplag: 5.000. September 1994

## “Kroppen i skolen”

---

Dansk Skoleidræt og Dansk Idrætslærerforening er sammen med Danmarks Idræts-Forbund samt Danske Gymnastik og Idrætsforeninger i gang med et initiativ, vi kalder “Kroppen i Skolen”.

Initiativet har til formål at sætte focus på idrætsfagets status i skolen og dermed vigtigheden af børns fysiske trivsel og sundhed. Gennem produktion af lettilgængelige undervisningsmaterialer vil vi forsøge at inspirere såvel den rutine-rede idrætslærer, som den lærer, der står overfor at skulle undervise i faget for første gang.

I skoleåret 1993-94 udgav samarbejdet “Kroppen i Skolen” 4 temahæfter, som er beregnet på undervisning for indskolingens elever.

De fire hæfter tager deres udgangspunkt i legen via basale bevægelsesområder, i faget idræt - gymnastik, boldspil, ude-aktiviteter samt løb/spring/kast.

Hæfterne rummer forslag til aktiviteter, der tilgodeser en alsidig udvikling.

I skoleåret 1994-95 udgives ligeledes 4 temahæfter, der i dette forløb retter sig mod undervisningen på mellemtrinnet.

Aktivitetsområderne er igen taget fra centrale dele af idrætsfaget - svømning, boldspil, gymnastik og orienteringsaktiviteter.

De fire skribenter er henholdsvis Steen Bjørn Pedersen, Henrik Løvschall, Klaus Danø og Jørgen Stamp.

Temahæfterne forfølger værdierne fordybelse, samarbejde og fysisk intensitet og lægger op til en faglig progression.

En idrætslærer i skolen vil kunne bruge hæfterne som en inspiration og et supplement til underviserens egne forløb tilpasset elevernes formåen og erfaringsgrundlag.

En træner i den frivillige idræt vil også kunne finde anvendelse af temahæfternes aktivitetsindhold i træningen af en børne- og ungdomsgruppe.

Rigtig god fornøjelse!

## Svømmeaktiviteter

---

Svømmeundervisning i folkeskolen kræver en kompetencegivende uddannelse i form af en svømmelæreruddannelse af den/de, der har undervisningsansvaret i svømmehallen. Dette indebærer, at alle har et indgående kendskab til de basale svømmeformer, metodikker og organisationsformer.

Svømmeundervisningen bærer selvfølgelig meget præg af det helt relevante sikkerhedsaspekt, der ligger i netop dette emneområde i folkeskolen.

Svømmeundervisningen lægger selvfølgelig også op til, at eleverne kan få kendskab til en spændende idrætsaktivitet, som de rent faktisk kan dyrke livet igennem med samme udbytte og sammen med alle andre aldersgrupper.

Svømmeundervisningen kan også leve op til folkeskolens overordnede hensigter og dermed være med til at skabe sociale og videnskæssige færdigheder, hvis undervisningen tilrettelægges efter det.

Idé- og undervisningshæftet her vil anvise nogle eksempler og nogle muligheder, hvor udgangspunktet er nogle bestemte hensigter, som kan være styrende for valg af aktivitet og organisationsformer.

Skemaet på næste side er tænkt som en hjælp til at målsætte nogle hensigter, men også til at lave en efterfølgende vurdering af, om hensigten/ hensigterne blev nået.

Hæftet her er bygget op over det at arbejde med:

- at træne tekniske færdigheder
- at træne taktiske færdigheder
- at få fysisk træning
- at forstå andres tanker, følelser og ideer
- at hjælpe/vejlede/modtage hjælp fra andre
- at tage ansvar



## Analyseskema

I hvor høj grad giver undervisningssituationen dig mulighed for at arbejde med:

i ringe grad	i middel grad	i høj grad		i ringe grad	i middel grad	i høj grad
			1. At træne tekniske færdigheder.			
			2. At træne taktiske færdigheder.			
			3. At få fysisk træning.			
			4. At forstå andres tanker følelser og ideer.			
			5. At hjælpe/vejlede andre.			
			6. At modtage hjælp/vejledning fra andre.			
			7. At udtrykke glæde og begejstring.			
			8. At føle sig værdsat.			
			9. At tage et ansvar.			
			10. At lære dine stærke sider at kende.			
			11. At lære dine svage sider at kende.			
			12. At ændre på aktivitetens organisation.			
			13. At ...			

(Idé: DGI-Fodbold)

# 1. At træne tekniske færdigheder

---

## Kan I parvis svømme synkronsvømning, der består af:

- brystsvømning.
- 5 brystsv. tag, en 1/2 rulning, 5 høj rygsv. o.s.v.
- 5 brystsv. tag og 5 butterfly bentag o.s.v.
- 5 brystsv. tag, forlæns kolbøtte, 5 tag brystsv.
  
- crawl
- rygcrawl
- 4 crawltag, 4 butterfly bentag o.s.v.
- 4 crawltag, 4 butterfly tag o.s.v.
- 2 crawltag, 2 rygcrawltag og med rulning over samme skulder hele tiden.

## Hvor få svømmetag skal I bruge, når:

- I skal svømme 25 m. brystsv. bentag.
- I skal svømme 25 m. brystsvømning.
- I skal svømme 100 m brystsvømning med alm. vend.
- I skal svømme 100 m brystsvømning med saltovend.
  
- I skal svømme 100 m rygcrawl.
- I skal svømme 100 m høj rygsvømning.
  
- I skal svømme 10 m - 15 m - 25 m under vandet.

## Kan du svømme:

- brystbentag og crawlarmtag?
- crawlarmtag og brystbentag?
- brystbentag og butterflyarmtag?
- butterflybentag og brystarmtag?
  
- crawl med 6 bensparks rytme?
- crawl med 2 bensparks rytme?
  
- brystsvømning med kun et aktivt ben?
- brystsvømning med kun en aktiv arm?
- brystsvømning med 2 armtag efterfulgt af 2 bentag?

## 2. At træne taktiske færdigheder

---

### Vand - basketball

Hold med 4 - 6 spillere på hvert hold spiller mod hinanden på tværs i bassinet.

Hvert hold forsvarer en eller to spande oppe på bassinkanten, og scorer ved at lægge eller kaste bolden op i spanden hos modstanderne.

Ingen må gå eller svømme mere end 3 skridt/svømmetag med bolden.  
Der må ikke være nogen fysisk kontakt spillerne imellem.

Der skal bruges plastkurve/spande, mellemstor bold, polohuer.

#### Variationsmuligheder:

Spandene kan gøres "flydende", idet en eller to spillere kan holde disse højt hævet over hovedet indenfor et bestemt afgrænset område.

Spillerne kan parvis holde hinanden i hånden, og må ikke på noget tidspunkt slippe hinanden.

### Vand - fodbold

Hold med 2 - 3 spillere på hvert hold spiller mod hinanden.

Hvert hold forsvarer sin egen bassinkant og scorer ved at sparke bolden op over modstanderens bassinkant.

Bolden må kun flyttes og rammes med fødderne i vandet og i luften.  
Der må ingen fysisk kontakt være mellem spillerne.

Der skal bruges stor badebold eller lignende let bold, polohuer.

#### Variationsmuligheder:

I hver sin ende af bassinet kan der spilles med 3 hold, der så forsvarer hver sin bassinkant, men til gengæld må score ved at sparke bolden over de andre 2 bassinkanter.

Der kan spilles med "flydende" målmand, der ikke må stå på bunden. Denne må kun røre bolden med overkroppen. Målmanden bringer bolden i spil igen ved at tage bolden op og heade den ud på banen.

### Vand - rugby

Hold med 4 - 6 spillere på hvert hold spiller mod hinanden på tværs af bassinet.

Hvert hold forsvarer sin egen bassinkant og scorer ved at trykke bolden ind imod det andet holds bassinkant.

Bolden må kun fragtes svømmende eller gående fremad. Bolden må *ikke* kastes fremad, men kun bagud.

Modspillerne kan stoppe den boldførende ved at røre vedkommende. Denne må herefter ikke svømme eller gå videre, men må godt aflevere bagud til en medspiller.

## 2. At træne taktiske færdigheder

---

Fysisk kontakt er ikke tilladt.

Der skal bruges en stor bold og polohuer.

### Variationsmuligheder:

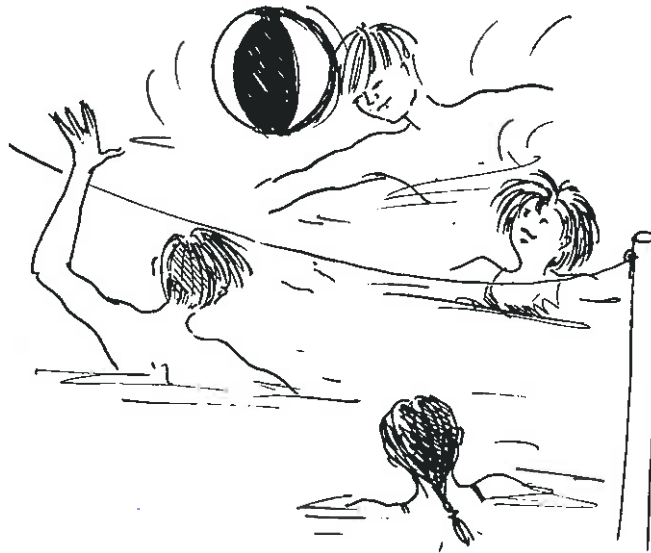
På lavt vand kan der spilles med hest/rytter spillere på begge hold.

Der kan spilles med handicap - de to svageste svømmere på hvert hold forsynes med svømmefødder.

Der kan spilles med regler, hvor fysisk kontakt er tilladt på bestemt måde. F.eks. man må omklamre hinanden, men uden at dukke hinanden ned under vandet.

### Vand - volleybold

Hold med 2 - 4 spillere på hvert hold spiller mod hinanden på baner på tværs i bassinet.



Hvert hold forsvarer sin egen vandoverflade på banen og scorer ved at få bolden ned på modpartens vandoverflade.

Bolden må stødes, skubbes, slås og heades til.

Bolden må højst berøres 3 gange på hver side.

Der skal bruges opstandere, tryllesnore/tov, badebolde.

### Variationsmuligheder:

Hvor mange gange kan de to hold i samarbejde få bolden over snoren, uden at bolden rammer vandet?

Hvor mange gange kan de to hold få bolden over snoren, hvis bolden kun må røres 2 gange på hver side.

I stedet for kun at bruge hænderne, kan der laves regler om, at der skal heades til bolden mindst en gang på hver side af nettet/snoren.



## 2. At træne taktiske færdigheder

---

### Vand - partibold

Hold på 4 - 6 spillere på hvert hold spiller mod hinanden, på mindre eller store baner.

Spillerne på holdet, der har bolden, skal forsøge at få så mange afleveringer som muligt, uden at modstanderne rører bolden ind imellem.

Spillerne på holdet, der ikke har bolden, skal forsøge at erobre bolden, og derefter få så mange afleveringer som muligt.

Modspillerne kan stoppe og modtage bolden fra boldføreren ved at røre denne, inden vedkommende har fået afleveret bolden.

Hvis bolden i en aflevering rammer vandoverfladen, overgår bolden til det andet hold.

#### Variationsmuligheder:

Spillerne danner par ved at tage hinanden i hænderne. De må begge to gribe/kaste, eller de må begge gribe, men skal kaste i fællesskab.

Der kan spilles med lidt større hold og to bolde (**stereobold**), hvor hvert hold starter med hver sin bold. Det gælder nu for hvert hold om at beholde egen bold, men samtidig med forsøge at erobre det andet holds bold.

### Vand - stereo langbold

Hold med 4 - 8 spillere på hvert hold spiller mod hinanden. Der spilles med et **indehold** og et **udehold**.

Udeholdet er fordelt på spillepladsen udenfor baglinien. De skal forsøge at berøre de 2 svømmende fra indeholdet med selve bolden. Dette kan kun gøres mellem baglinien og vendelinien. Bolden må ikke kastes på de svømmende.

Indeholdet består af par, der kaster bolden op til hinanden og slår den ud på spilleområdet. Herefter skal parret hurtigst muligt komme ud til vendelinien og tilbage igen over baglinien, uden at blive berørt af bolden. Parret svømmer hver for sig. Der må gerne ventes ude ved vendelinien, til næste par har slået.

Der skiftes, når det udeholdet har fået berørt 3 spillere på indeholdet.

### Ballonbold

Hold med 3 - 4 spillere på hvert hold spiller mod hinanden på tværs af bassinet.

Hvert hold forsvarer sin bassinkant. Det gælder nu for hvert hold om at få skubbet eller slået ballonen/badebolden over til modstandernes bassinkant. Ballonen/badebolden må ikke gribes.

Ballonen/badebolden må ikke komme ned på vandet - så skal denne overlades til modstanderholdet.

Der startes altid fra midten af bassinet.

## 2. At træne taktiske færdigheder

---

### Variationsmuligheder:

Spillerne på hvert hold danner par med enkelt håndfatning.

På det lave vand kan der spilles med hest/rytter som spillere.



### Boldkrig

Deltagerne deles op på 2 lige store hold.

Hvert hold skal forsvare en halvdel af bassinet.

Mange bolde fordeles ligeligt på begge banehalvdele, der er delt med et tov.

Boldene skal ligge på vandoverfladen fra starten.

Begge hold skal nu rense egen boldbane for bolde, ved enkeltvis at kaste boldene fra egen halvdel over på modstanderens halvdel.

Vinder er det hold, der kan få egen halvdel fri for bolde, eller det hold, der har færrest bolde på egen banehalvdel, når spillet efter forudbestemt tid fløjtes af.

Ingen spiller må være i berøring med mere end en bold af gangen.

Der skal bruges mange bolde af forskellige typer.

Hvis en spiller, der har kastet en bold, bliver grebet ud, skal vedkommende hurtigst muligt op på land og røre nærmeste væg, før vedkommende må være med igen.

### 3. At få fysisk træning

#### Basket-stafet

Deltagerne deles op i hold på 3 og placeres holdvis på den ene langside af det dybe vand.

Overfor hvert hold placeres på den anden langside en større kurv eller spand en ca. 1 m. fra kanten. Et banetov er udspændt på banen lige før kurvene. Hvert hold har en stor bold.

Første deltager på hvert hold springer i vandet *med bolden* og svømmer hurtigt over til banetovet og forsøger udenfor dette at skyde bolden over i egen kurv/spand. Så snart han/hun har skudt, dykker vedkommende ned under tovet og svømmer ind til kanten, kravler op og henter bolden, kaster denne over til næste person på holdetovre på den anden side og springer tilsidst i vandet igen og svømmer tilbage til holdet. Den næste på holdet må springe i vandet, så snart vedkommende har holden.

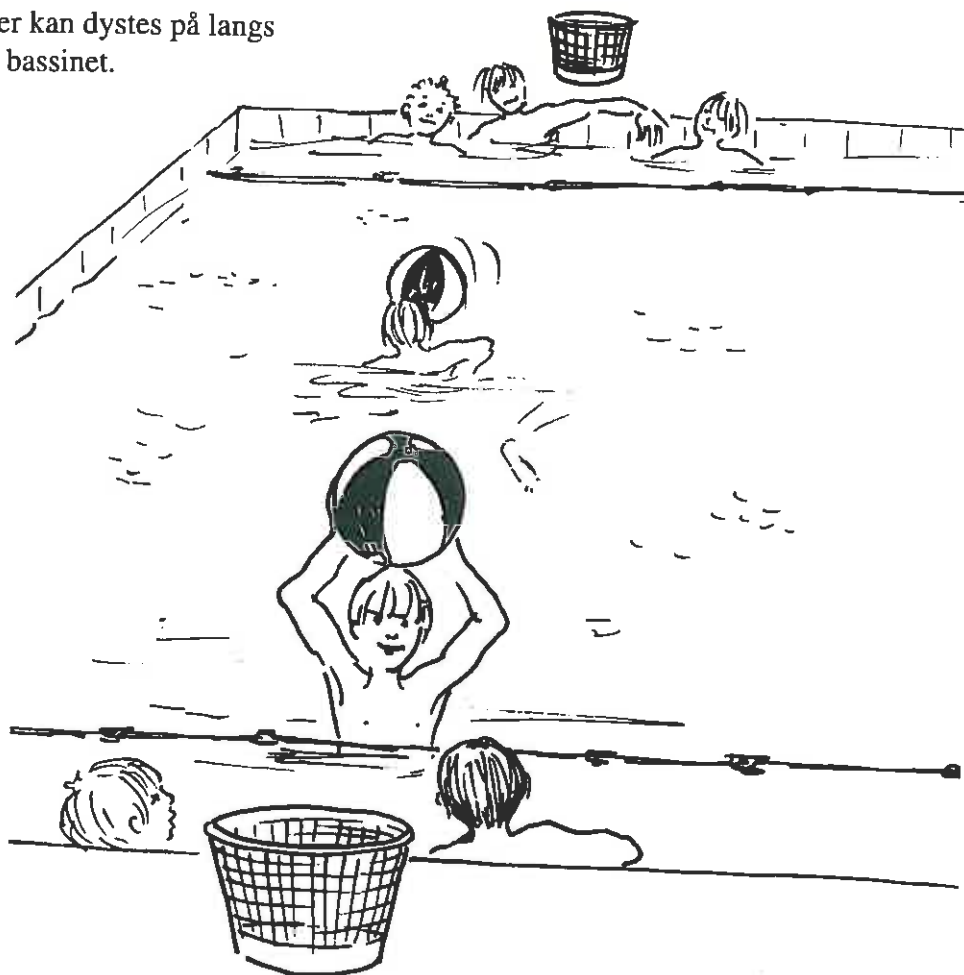
Der dystes om hvilket hold, der hurtigst får scoret 10 gange i kurven/spanden over på den anden side.

#### Variationsmulighed:

Der kan stilles krav om bestemt svømmeform.

Sværhedsgraden kan gøres lettere/sværere ved at øge/reducere holdstørrelsen.

Der kan dystes på langs af bassinet.



### 3. At få fysisk træning

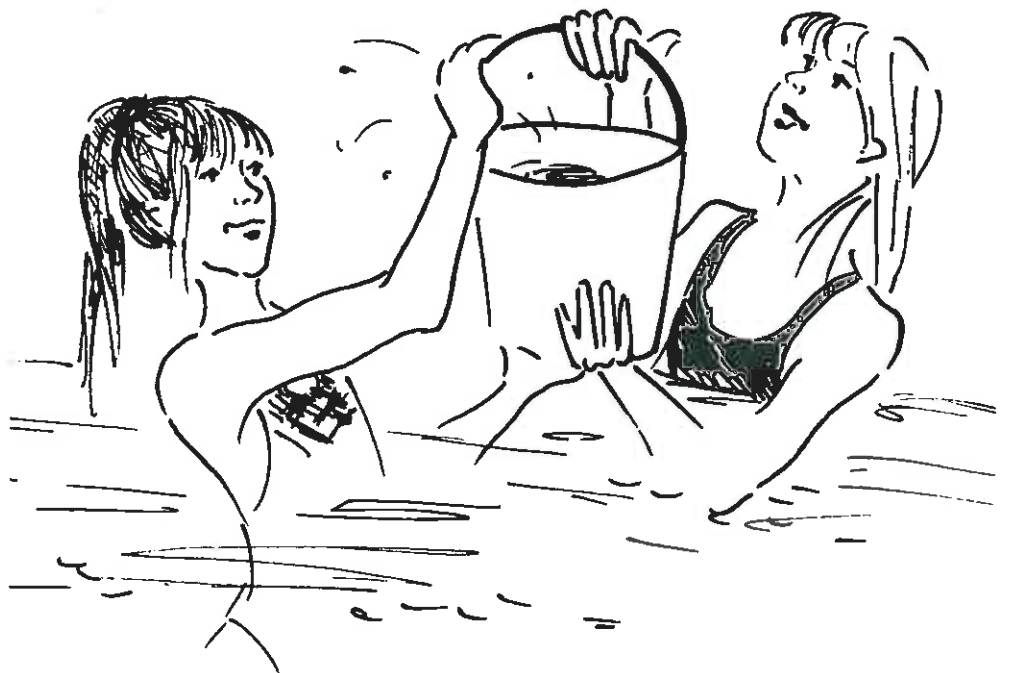
---

#### Stationstræning

Der arbejdes parvis ved hver station i svømmehallen i 1 minut.

Eks. på opgavetyper :

1. Hvor mange gange kan I nå at komme igennem tøndebåndet på skift ude på det dybe vand?
2. Hvor mange baner kan I nå at svømme med svømmefødder på?
3. Når en af jer konstant skal være under vandet, hvor få gange skal I da dykke ialt?
4. Kan I træde vande med svømmefødder på uden at komme til at ligge vandret?
5. Kan I nå frem og tilbage på tværs med brystsvømningsbentag og en plade i hænderne der står lodret under vandet?
6. Hvor mange udspring på benene fra kanten kan I nå, når I skal op mellem hver spring?
7. Hvor mange gange kan I nå at dykke ned til bunden, når der hele tiden skal være en der træder vande?
8. Fyld spanden halvt op med vand og hold begge to i spanden, der ikke må røre vandet. Kan I klare dette indenfor tidsrammen?



## 4. At forstå andres tanker, følelser og ideer

### Hilseformer

Legen kan leges i små og store grupper.

Alle stiller sig op imellem hinanden i midten af bassinet i den lave del. Deltagerne får forskellige opgaver:

- Gå enkeltvis rundt og giv hånd og sig dit navn til dem, du møder undervejs.
- Danse i armkrog rundt om hinanden.
- Tryk hinanden på hovedet og få den anden til at sige dyyt.
- "Dyyt" hinanden med bagdelen.
- Giv hinanden en svingtur.
- Lav en lille fælles klappeserie.
- Kravl over/under/rundt om hinanden.
- Lav en lille vippe med hinanden.
- Giv hinanden brusebad.

o.s.v.



### Variationsmuligheder:

Man går parvis rundt.

Man svømmer rundt enkeltvis eller parvis.

Legen kan styres af musik, der stopper.

### Slanger

Deltagerne deles op i mindre grupper på 4 - 8 deltagere.

Hver lille gruppe er en slange med hoved og hale.

Det gælder nu om at bevæge sig rundt i bassinet og fange de andre slangers haler. Når en slangehale fanges, bliver denne hale hoved på den anden slange.

Der kan være forhindringer og genstande, som alle skal uden om, over o.s.v.

## 4. At forstå andres tanker, følelser og ideer

---

### Haj og guldfisk

Deltagerne deles op i en eller flere hajer og resten guldfisk.

Hajen starter på midten af bassinet, og guldfiskene placerer sig ude ved begge bassinkanter. Det gælder for guldfiskene om at komme over på den anden side uden at blive "spist" af hajen.

Guldfiskene har helle ved begge bassinkanter. Der må de stå i 10 sek., så skal de svømme ud fra kanten og må ikke vende tilbage til den kant, som de sætter af fra. Hvis guldfiskene bliver spist, bliver de til hajens hjælpehajer.

Når alle guldfiskene er spist, tager man en ny omgang med en anden haj.

Der kan indføres den regel, at guldfiskene ikke kan tages, når de dykker ned under vandet.

Man kunne også sige, at guldfiskene kan befri sig selv ved at løse en bestemt opgave.

### Ambulance-tagfat

2 - 3 er fangere og resten jagede.

Fangerne smitter de jagede med en sygdom, når disse bliver berørt.

Når man er blevet rørt, er man "lammet" og kan kun ligge og flyde i vandet med arme og ben spredt ud til siden. De andre kan gøre de syge raske igen, ved at 4 personer transporterer den syge ind til hospitalet, hvor man bliver helbredt ved at løse en bestemt opgave der. Herefter er man med i legen igen. Fangerne/smittebærerne kan ikke tage/smitte dem, der er ved at redde/transportere en syg person.

Nye fangere vælges ca. hvert 2. minut.

### Transporten

Deltagerne arbejder sammen parvis eller i mindre grupper.

Opgaven går ud på at finde forskellige former at transportere hinanden på, når den ene skal være helt passiv.

Alle transporteres nu ud og ind mellem hinanden i hele bassinet, uden at der sker sammenstød.

## 5. + 6. At hjælpe/vejlede/modtage hjælp fra andre

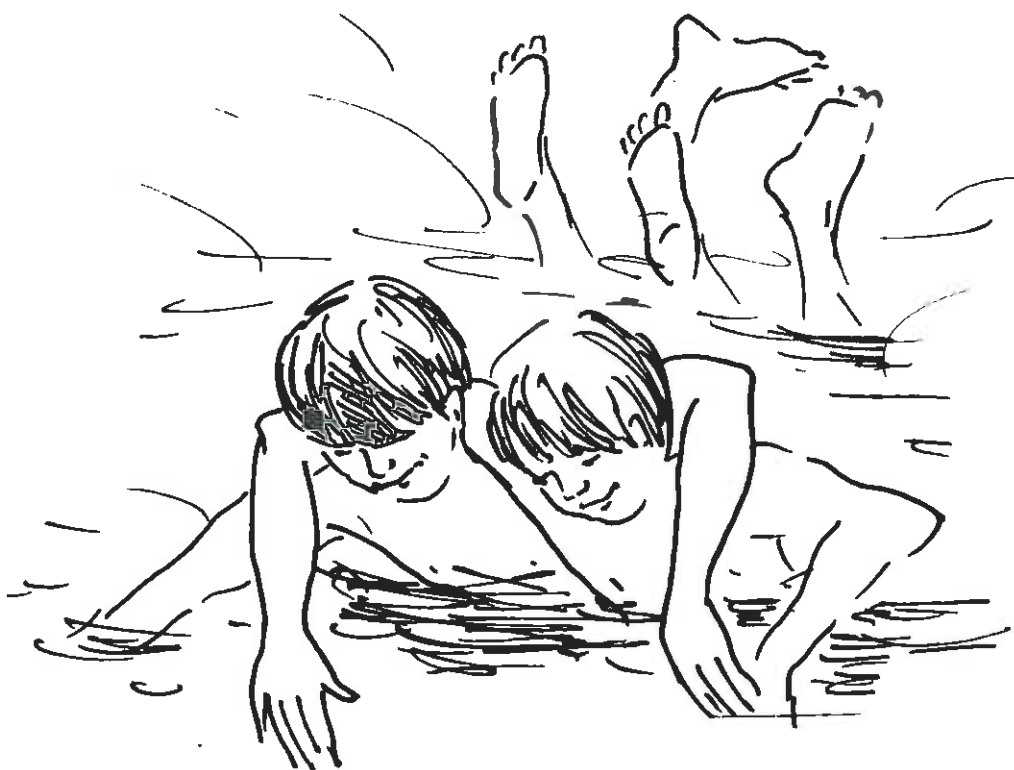
### **Kan I?**

Kan I parvis lave 10 forskellige svømmemaskiner, hvor I hænger sammen på 10 forskellige måder?

Kan I parvis lave nogle forskellige kolbøtter, hvor I hænger sammen hele tiden?

Kan I parvis sammenhængende i benene og med hovedet i hver sin retning svømme den ene eller den anden vej uden at miste kontakten med hinanden?

Kan I parvis svømme synkronsvømning, der består af 2 crawl armtag og 2 rygcrawl armtag og med rulning omkring den samme skulder hele tiden?



Kan I parvis svømme synkronsvømning, der består af :

- 10 brystsv., forlæns kolbøtte, rygsv.?

- 4 brystsv., 4 butterfly?

- o.s.v.

Kan I parvis dykke ned til bunden samtidig med, at I hænger sammen?

Kan I parvis sætte jer ovenpå hinanden nede på bunden et lille stykke tid?

Kan I parvis lade den ene gå rundt under vandet med den anden oppe på skuldrene?

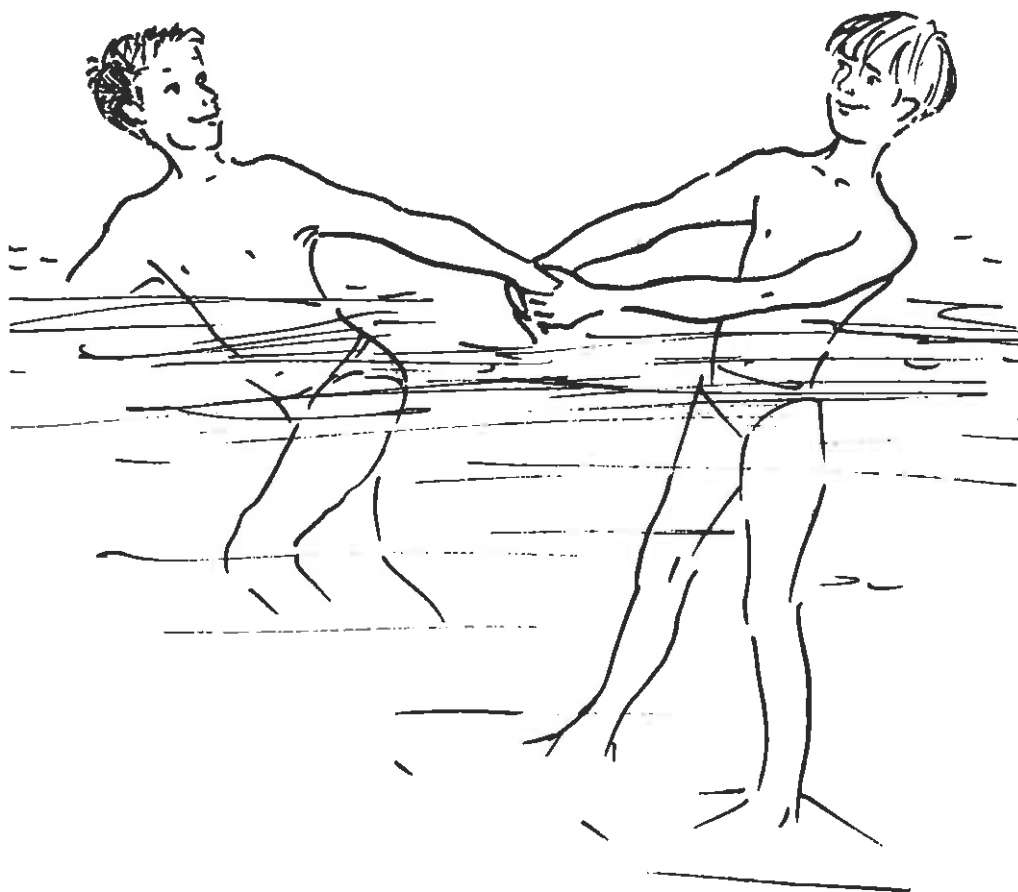
## 5. + 6. At hjælpe/vejlede/modtage hjælp fra andre

### Kan I med plader?

Kan I parvis gå oven på 2 måske 4 plader, når I begge skal træde på de samme plader?

Kan I parvis hoppe afsted oven på 2 eller 4 plader, når I begge skal have fødderne på de samme plader?

Kan du trække din makker, der står oven på 2 eller 3 plader igennem vandet, som om vedkommende stod på undervandsski?



Kan I parvis få den ene til at balancere oven på 4 plader - en under hver hånd og en under hvert knæ - når den anden giver slip fra makkeren?

Kan I som " siamesiske tvillinger " - siddende i lodret knæsiddende stilling og med 4 plader mellem benene - svømme lodret svømning rundt i bassinet?

Kan I parvis sammenhængende svømme med 2 plader mellem jeres: fødder, rygge, maver, hoveder o.s.v.

Kan I parvis sammenhængende dykke med 2 plader mellem jeres: hænder, ryg/mave, fødder o.s.v.

Kan I parvis sammenhængende lave kolbøtter nede i vandet med 2 plader



## 5. + 6. At hjælpe/vejlede/modtage hjælp fra andre

### Kan I med tøndebånd?

Kan I parvis svømme med et tøndebånd imellem jeres: fødder, hænder, hoveder?

Kan I parvis samtidig svømme inde i et tøndebånd?

Kan I parvis svømme inde i et tøndebånd, når den ene har fødderne modsat vej af den anden?

Kan I parvis inde i et tøndebånd lave "sidde-svømning"?

Kan I parvis inde i et tøndebånd svømme synkronsvømning?



### Kajaksvømning

Deltagerne deles op 3-personers grupper.

Opgaven går ud på, hvordan man kan svømme sammenhængende i forlængelse af hinanden. Altså som en slags kajak. Dette kan gøres med brystsvømnings-, rygsvømnings-, crawlsvømningsarmtag eller lignende.

Når kajakken kan svømme hensigtsmæssigt, kan opgaven gå ud på, at få alle i kajakken til at svømme i takt.

Når alle i kajakken kan svømme i takt, kan opgaven gå ud på at svømme hurtigere end de andre kajakker over en given distance.

## 9. Tage ansvar

### Blinde-skattejagt

Deltagerne deles op i par. Den ene i parret skal være blind svømmer nede i vandet. Den anden skal op fra kanten dirigere sin blinde makker rundt ude i vandet ved hjælp af ord og lyde.

Bassinet er på forhånd fyldt op med forskellige flydende genstande - plader, bæltter, pullboy, bolde o.s.v. Det er nu den seendes opgave at dirigere den blinde ud i bassinet og finde en enkelt genstand, tage denne og svømme ind til makkeren med genstanden og så fremdeles, til bassinet er tømt. Den seende må gerne gå rundt langs bassinet og give sine beskeder.

Der skal bruges mange forskellige ting, der alle kan flyde.

### Variationsmuligheder:

Aktiviteten kan laves som en konkurrence mellem de forskellige par, men der må stadigvæk kun tage, en genstand med ind til kanten ad gangen.

Legen kan gøres lidt sværere ved også at have nogle lidt størrere ting liggende nede på bunden af bassinet, som også skal hentes ind til kanten.

