

Som fisk i vandet...

FORFATTER: GUDRUN GJESING



FOTOS FRA BOGEN "VANDAKTIVITET – MULIGHEDERNES OCEAN"

Abstract:

At forstå kvalificeret vandaktivitet eller svømmeundervisning med børn, og for den sags skyld også med voksne, kræver mere end en badedragt og en svømmehal. Det kræver kyndige undervisere, der har såvel teoretisk som praktisk erfaring med hydromekanik og hydrodynamik.

Desuden kyndighed i forhold til at formidle en hensigtsmæssig rækkefølge i læring af basale svømmefærdigheder. Endelig også evner og lyst til at skabe den gode stemning, der fremmer børns tryghed og motivation for at lege og lære i vand og efterhånden også lære specifikke svømmefærdigheder ud fra deres aktuelt nærmeste udviklingszone.

Denne artikel handler ikke så meget om "the science of" som om "the art of" vandaktivitet med og svømmeundervisning af børn, men kunne ligeså godt handle om unge gymnasieelever eller voksne.

Pointerne og udgangspunkter er det samme, nemlig: at det er hensigtsmæssigt eller nærmest nødvendigt at udvikle et afslappet og trygt forhold til vand, før der fokuseres på at lære stilarterne.¹ Artiklen tager således afsæt i praksis og formidler teori som praksisviden.

Hvis børn gennem kyndig vandaktivitet først får lært vitale svømmefærdigheder, kan læring af svømmearter med kvalitet i bevægelserne og hensigtsmæssig svømmestil efterfølgende gå som en leg – "it goes swimmingly" som det hedder på engelsk.

Nøgleord:

Vandtilvænning, menneskets fundamentale forhold til vand, svømmefaglig metodik og didaktik.

Hvorfor?

Aqua Vitae – anderledes omgivelser

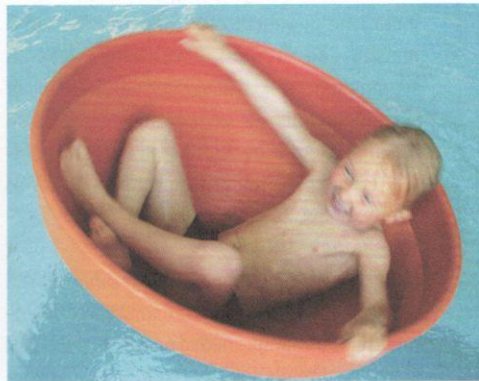
Vi starter livet i aqua vitae, livets vand – forstervandet. Fosteret har det som en fisk i vandet; det trives, udvikler sig og bevæger sig rundt i en verden, hvor både tyngdekraft og vandets opdrift påvirker det. Ved fødslen bliver spædbarnet midlertidigt bevægelses-hæmmet, fordi det nu er kommet ud i en verden uden vandets opdriftskraft; tyngdekraften er nu dominerende. Barnets bevægelsesudvikling er mest en læreproces, hvor det gennem at eksperimentere og øve sig med tiden og øvelsen lærer at beherske sin krop fleksibelt og varieret i verden.

Ingen børn er således født vandskræk – tværtimod! Det er noget, nogle mennesker desværre bliver, hvis de får dårlige oplevelser i forbindelse med vand: eksempelvis oplever at falde i vandet, at blive skubbet i vandet, at blive trukket ned under vand, at blive overpyldret af voksne og gjort bange for "det farlige vand, som du kan drukne i" eller har fået uhenigtsmæssig svømmeundervisning.

Det er anderledes at være i vand end at være på landjorden. Dette er en meget dejlig oplevelse, hvis vi behersker vores krop i elementet,

hvorimod det kan være skræmmende, hvis vi ikke gør det. Det er blandt andet anderledes, fordi:

- vi kan kun trække vejret ind, når vi har næsen og/eller munden oven vande. Vi er således nødt til at lære et anderledes åndedrætsmønster, der passer til vandelementet og lære det så grundigt, at det bliver en automatisk reaktion. Behersker vi vores åndedræt i vand, er det dejligt; hvorimod det kan være skræmmende, hvis vi ikke gør det.
- vi = vores krop er påvirket af blandt andet vandets bæreevne. Herved kan vi opleve en rumlig bevægelsesfrihed – vi kan svæve/flyde uden fast understøttelse. Behersker vi vores krop, så vi kan være stabile i vand, er det dejligt; hvorimod det kan være skræmmende, hvis vi ikke gør det.
- små ændringer af og/eller med vores krop har stor effekt på vores stabilitet og mobilitet i vand. Vi kan eksempelvis ved at dreje vores hoved til siden, når vi ligger ned i vandet, enten igangsætte en rotation omkring vores krops længdeakse eller sikre at forblive i en stabil flydestilling. Tilsvarende kan vi ved at bøje vores hoved fremover eller bagover, når vi ligger på ryggen i vandet, enten igangsætte en rotation omkring vores krops tværakse eller sikre en stabil flydestilling. Med en lille ændring af vores krop, kan vi således let skifte stilling, skabe fremdrift m.m. i vand. Men vi kan eksempelvis ikke tage for os i vandet, hvis vi er ved at miste balancen. Vi må lære andre teknikker for at genvinde balancen stående og liggende, når vi er i vand. Behersker vi vores krop i vand og lærer



at udnytte mulighederne for at fremme ønskede bevægelser eller hæmme uønskede bevægelser i vand, er det dejligt; hvorimod det kan være skræmmende, hvis vi ikke gør det.

Det er meget betydningsfuldt, at vi – inden vi skal lære svømmearter og svømmestil – lærer at beherske vores krop i forhold til ovennævnte. Det er en forudsætning for, at vi kan slappe af og give slip på spændinger i vand. Hvis ikke, er det nærmest umuligt at have det sjovt i vand og at lære svømmearter med kvalitet.

Hvordan?

Vandtilvænnning og sikkerhed

I skolesvømning – i kommuner, hvor skolesvømning stadig er prioriteret – skal undervisningen jo leve op til kravene i Undervisningsministeriets Fælles Mål 2009. Der er ikke ret mange anvisninger eller trinmål at hente på Undervisningsministeriets hjemmeside vedrørende svømning, som er et underafsnit under idræt. Der står noget generelt om alsidighed i undervisningen og i læring af/om kroppen og dens muligheder. Derudover står der, at i svømmeundervisning i Folkeskolen "... skal der iagttages særlige sikkerhedsmæssige foranstaltninger." Her tænkes nok mest på antal elever pr. voksen, muligvis at forlange, at der skal være en livredder på kanten, og måske at eleverne skal lære, så de i alle situationer i vand – at de ikke må løbe på de våde, glatte gulve, ikke skubbe hinanden m.m. Når jeg tænker i sikkerhed og svømning, tænker jeg også rigtig meget på, at eleverne skal lære helt grundlæggende sikkerhed i vand, så de alle situationer i vand – især også de uforudsete – kan handle sikkerhedsbevidst og uden angst.

Hvis børn er i svømmehallen med børnehaven, SFO eller i svømmeklub, er der jo ikke lignende krav og målformuleringer. Mål (og sikkerheds-)krav er det op til de enkelte institutioner selv eller til svømmehallens ledelse at formulere. Desværre oplever man – i den virkelige verden – at nogle børn er i vandet, uden at de voksne er tilstrækkelig kyndige, at de måske ikke er uddannede svømmelærere, at de for nylig har bestået/fornyset bassinprøve, at de ikke kender til livredning i vand og til genoplivning. Selvfølgelig sker der jo sjældent noget farligt, men...! Ja, den formelle sikkerhed skal bare være i orden. Og at undervise børn i sikkerhed i vand bør også være helt naturligt. Den grundlæggende undervisning omkring at kunne klare sig selv i vand kan foregå ved, at man planlægger aktiviteter, man kan graduere i takt med, at børnene udvikler et trygt og afslappet forhold til vand og lærer nye færdigheder. Børnene skal gennem disse aktiviteter have positive oplevelser i vand, opleve tryghed, tillid, velvære, mestring, fællesskab, samt at lære eksempelvis at have hovedet under vand, puste ud under vand, skifte stilling i vand med videre.

Pædagogik – specialpædagogik

Når man arbejder inden for det specialpædagogiske arbejdsområde, som jeg har arbejdet inden for i mere end 30 år, så gælder det også, at det kræver kyndighed – såvel teoretisk som praktisk. Jeg mener ikke, at specialpædagogik er en særlig form for pædagogik. Det er nærmere "intensiveret normalpædagogik". For at forestå undervisning i svømning som f.eks.

pædagog eller lærer bør det efter min mening være et krav, at man er uddannet svømmelærer – og ikke blot glad amatør. For vi skal vide noget specifikt om, hvordan omgivelserne = vandet påvirker menneskekroppen, og hvordan vi kan lære at kontrollere vores krop i det våde element. Det er nemlig anderledes i forhold til, hvordan vi lærer dette på land. Hvis de, der skal undervise børn i svømning, ikke har både teoretisk viden og praktisk erfaring, risikerer man, at børnene ikke lærer grundlæggende sikkerhed og bevægekvalitet i vand, inden de begynder at lære specifikke svømmearter. De får dermed et uheldsmæssigt fundament for at skulle lære svømmearter og få en god og effektiv svømmestil. Kvaliteten i bevægemønstrene er i fare for at blive (for) ringe.

De, der forestår svømmeundervisning, bør altså være uddannede svømmelærere – ligesom de der forestår undervisning i fag som eksempelvis dansk, matematik, fysik og billedkunst også bør være uddannede i at kunne undervise i netop disse fag.

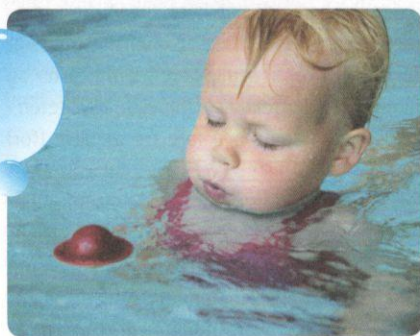
Derudover bør disse undervisere også være dedikerede og have evne til at begejstre i forhold til at ville lære børn at svømme – hvis svømning ellers er målet for undervisningen. Læring skal gerne være sjovt, så det kan gå som en leg for børn. At noget "går som en leg", hedder sjovt nok på engelsk: "it goes swimmingly!". Den kyndige underviser skal gerne selv være "legesyg" – egentlig et negativt ord. Vi må dog håbe, at denne sygdom spreder sig som en epidemi, at den er en meget smitsom sygdom!

Forudsætninger for selvstændig kontrol og bevægelsefunktion i vand

Det er vigtigt, at børnene lærer at give slip, slappe af og give sig hen til vandet og – bliver trygge ved elementet. De skal blive psykisk og fysisk tilvænnet til vand gennem leg, aktiviteter og gerne med en masse pædagogiske rekvisitter. De skal eksempelvis gå, løbe, hoppe, danse, puste ud i vandoverfladen, få ansigtet i vand, få hovedet under vand og puste ud under vand, samle rekvisitter op fra bassinbunden m.m. Dernæst bør undervisningen have fokus på, at børnene lærer at udføre elementære rotationer i vand omkring kroppens akser: at komme fra stående til liggende, fra liggende til stående, lave baglæns og forlæns kolbøtter, rulle som træstammer med videre. Derefter bør undervisningen have fokus på, at børnene lærer at kunne holde balancen = at flyde i vand – dvs. lege med en dynamisk balance i vand.² Når børnene er godt på vej til at kunne alt dette, så kan man begynde at undervise dem i svømmearter.

Indledende læring af svømmearter og svømmestil

Det er ingen sag at skulle lære svømmearter med god bevægelsesfunktion, når den grundlæggende vandtilvænnelse er automatiseret. Når børnene skal lære rygsvømning, høj rygsvømning og rygcrawl, så skal ørerne være nede i vandet, de skal kunne holde kropsbalancen, samtidig med at de bevæger arme og ben. Arm- og bentag skal være rytmiske og koordinerede, så kroppen bevæger sig som en enhed.



Når børnene skal lære brystsvømning, crawl og butterfly, så skal ansigtet være nede i vandet det meste af tiden. De skal puste ud, mens ansigtet er nede i vandet og tage ny luft ind, den korte tid mund/næse må være oven vande. Har de ikke ansigtet i vand, mens de svømmer på maven, får de en skrå svømmestil, som hæmmer fremdriften. (det er det, vi ofte tillader os at kalde husmodersvømmestil, hvor man næsten "svømmer på stedet" imens, og fordi man skal kunne snakke imens og fordi håret ikke må blive vådt!). Også her skal børnene kunne holde kropsbalancen, samtidig

med at de bevæger arme og ben, og arm- og bentag skal være rytmiske og koordinerede, så kroppen bevæger sig som en enhed.

Et afslappet og trygt forhold til vand påvirker åndedrætsrytmen, så den bliver velkoordineret, hvilket er afgørende for rytmen i svømmetage. Er åndedrætsrytmen ikke hensigtsmæssig og rytmisk, medfører det, at svømmetage ikke bliver velkoordinerede. Er svømmetage ikke velkoordinerede, får man ingen pauser i arm- og bentag, hvilket hæmmer effekten af fremdriften, og hurtigt gør os trætte. (Shaw, 2003)

Man kan ikke sige noget entydigt om, i hvilken rækkefølge børn skal lære de forskellige svømmearter. På mange måder er det jo lettest at starte med almindelig rygsvømning – selvom de fleste forbinder "svømning" med brystsvømning. I rygsvømning stilles der ikke de store krav til åndedrættet, da mund/næse ikke er nede i vandet. Arm- og bentag er rimelig enkle og symmetriske, og det er en enkel bevægelsesrytme.

Brystsvømning forudsætter i høj grad, at åndedrættet er automatiseret i vand, og at børnene vil have ansigtet i vand det meste af tiden. Armtagene i brystsvømning er også mere komplicerede med hensyn til hændernes og armenes vinkling i forhold til armens bevægelsesretning, og rytmen i arm- og bentag er ofte sværere at lære at koordinere.

Sidegevinster til svømmeundervisning

I forbindelse med vandaktivitet eller svømning kan børn – enten som målet eller som en sidegevinst – lære mange andre betydningsfulde ting end at svømme. Gennem kyndig og veltilrettelagt vandaktivitet eller svømmeundervisning kan børn også lære på blandt andet følgende områder:

- øget motivation til bevægelse og lyst til at lære nyt
- styrkelse af deres kropslighed – som er meget mere end motorik og bevægelse
- deres bevægelseglæde og legelyst
- deres åndedræt og mundmotorik
- stort set alle deres sansesystemer
- deres ubevidste kropsfornemmelse, kropsbevidsthed og krops- og bevægelsekontrol
- deres opmærksomhed og koncentration
- deres rytmeopfattelse og rytmiske koordinering
- samt lære hensigtsmæssige daglige færdigheder i omklædningsrummet – tøj af og på, vaske sig m.m.

(Gjesing, Christensen og Hostrup, 2005 og Moser, 2012)

Sådan!

Lodret position fremmer leg og kontakt

Det er en god idé, at børnene i starten arbejder mest i lodret position i vandet. Det er et godt udgangspunkt for leg og sociale aktiviteter. Og det er en god position for at lære at kontrollere stabil, stående balance (eventuelt med graduering af vanddybden og turbulensen i vandet), og at få mund og næse nærmere vandet. Her kan aktiviteterne være sanglege (med den sidegevinst, at man synger på udånding!), lege med rekvisitter som baller, lette bolde, plader, hulahopringer med videre.

Rekvisitter fremmer at eksperimentere og øve

Det fremmer det legende element, når man bruger mange rekvisitter eller pædagogiske hjælpemidler i vand. Man bør så vidt muligt undgå at bruge opdriftsmidler som svømmebælter og armvinger. De kan give lærere og pædagoger en falsk tryghed i forhold til elevens sikkerhed, og eleverne får en anderledes kropsoptagelse og anderledes læring af at kontrollere deres krop i vand. Også fordi bælter og vinger har det med at forskubbe sig, så balancemomenterne hele tiden forskubber sig. Er børnene optaget af aktiviteterne og rekvisitterne, så kan de helt forglemme sig, og de tænker måske ikke over, at de er i en vandtilvænningslæreproces. De tilegner sig en øget mangfoldighed af handlestrategier til at mestre deres krop i omgivelser med både tyngdekraft, opdrift og strømninger.

Når man arbejder således i vand, er der ikke noget, der hedder "fejl" og "fejlretning". Børnene bruger hele tiden deres for tiden bedste udkast til at løse de opgaver, vi stiller dem i vand. Og næste udkast eller forsøg bliver et bedre forsøg/udkast ved, at barnet får feedback fra kroppen, fra vandet, fra rekvisitterne og fra kyndige undervisere. (Ølholm, 2011)

Stationsprogrammer fremmer at kunne graduere aktiviteter

Pædagoger og svømmelærere behøver ikke kende til oceaner af lege og aktiviteter for at kunne skabe variation og graduering i undervisningen. Hvis man lærer sig at kunne graduere de aktiviteter, man bruger, kan man dels give samme åbne opgaver til børn på forskelligt færdighedsniveau, dels graduere aktiviteter til det enkelte barn i takt med dets læring, således at aktiviteterne hele tiden er inden for de enkelte børns aktuelt nærmeste udviklingszone. Det kan være en god idé at lave sit eget lille idéhæfte med aktiviteter, som man har afprøvet, beskrevet og analyseret, specielt i forhold til, hvordan man

kan gøre aktiviteterne enklere eller mere udfordrende (Gjesing, Qvist og Dall, 2011).

Har man først tilegnet sig denne undervisningsform, bliver det legende let selv at udvikle formen videre. Her følger til slut nogle få eksempler på stationer i et stationsprogram med åbne opgaver, som man kan bruge til børn fra omkring fem-seks år. Opgaverne egner sig for grupper på fire til seks børn i hver. Til de mindre børn skal der være en voksen til at læse, hvad man kan lave på de forskellige stationer, når de første gang skal arbejde med opgaverne. Rekvisterne vil give børnene idé til, hvad de kan lave på stationerne. Man kan også lave fotos eller tegninger til, hvad de kan lave på de forskellige stationer. Der er ingen øvre aldersgrænse for at løse disse opgaver, hvis ellers man er et åbent menneske og har fantasi til at give sig selv udfordringer og slippe legen fri.

Her er et forslag til tekst til sådanne stationer. Tekstforslagene skal netop ses som forslag til, hvad børnene kan lave med rekvisterne på de enkelte stationer. Efterhånden vil børnene sikkert selv finde på variationer og nye kreative aktiviteter. Arkene er plastlaminerede og ligger sammen med rekvisterne parat langs bassinkanten. Her slippes legen fri og læring går som en leg ...

Redaktionel kommentar:

1) Denne artikel tager ganske vist udgangspunkt i børns forhold til vand og aktiviteter tilpasset denne målgruppe, men tænk på artiklen som udtryk for en generel problematik. Det er desværre et overset element i vandidrætsundervisningen i Danmark, at mange både børn, unge og voksne ikke udvikler dette afslappede og trygge forhold til vandet. Et forhold som ifølge Bill Boomer og Milton Nelms (begge tidligere trænere for amerikanske olympiske svømmere) gør sig gældende og arbejdes med selv hos svømmere som har kvalificeret sig til de Olympiske Lege. I svømmeundervisningen på idrætsudrætsuddannelsen

på Københavns Universitet ses det også hos ca. 5 studerende ud af et hold på 30 deltagere. Dette kan bl.a. observeres ved at personen ikke kan ligge stille og afslappet på ryggen og flyde, mens lidt vand måske en gang i mellem skulper hen over ansigtet eller måske slet ikke kan slappe af i denne position med ørerne under overfladen - eller ikke tør puste (særlig meget) luft ud i vandet (enten i en legende øvelse hvor der skal synges under overfladen eller blot som en øvelse, hvor det at puste luft ud sker med det formål at lade sig synke stille og roligt ned mod bunden) - eller i form af tydelig utryghed når der kommer vand i munden i forbindelse med vejtrækning - eller observeres som abrupte, mekaniske bevægelser som udtryk for uhensigtsmæssige landbaserede forsøg på at skabe balance og stabilitet, som ville have set anderledes koordinerede og afslappede ud, hvis personen var tilstrækkeligt vandtilvænnet.

2) De fleste mennesker er "betingede flydere", dvs. at hvis de tager en dyb vejtrækning vil de være i stand til at flyde, men hvis de lukker det meste af luften ud af lungerne, vil de synke. Ganske få mennesker er "sande flydere", dvs. at selv hvis de lukker al luften ud af lungerne, vil de stadig flyde i overfladen, og omvendt er det meget få mennesker, som er "sande synkere", dvs. at selv hvis de fylder lungerne til bristepunktet, vil de ikke være i stand til at flyde men være negative og langsomt dale mod bunden.

(Kreighbaum, E. & Barthels, K. M. (1996) Application of Hydrodynamics in Aquatics. s 451-488 I: Biomechanics - A Qualitative Approach for Studying Human Movement. USA; Needham Heights: Allyn & Bacon). Det betyder, at de fleste mennesker på en dyb vejtrækning vil være i stand til at flyde og holde balancen og flyde på mange forskellige måder ved at ændre på placeringen af hoved, arme og ben.

Om forfatteren til artiklen:

Guðrun Gjesing

- specialergoterapeut i børn, freelance underviser og skribent - reflekterende praktiker og børnelokker (i ordets positive forstand)
- svømmelærer og babysvømmeinstruktør
- svømmeinstruktør og underviser for mennesker med nedsat funktionsevne - med baggrund i Halliwick-konceptet
- medlem af DGI gymnastik - Kompetencegruppen for børnegymnastik

Guðrun Gjesing
Tyrsvvej 12, Eriev
DK 6100 Haderslev
+45 74 52 27 47, +45 21 76 20 00
www.gjesing.one
guðrun@gjesing.one

Eksempel på opgaver i et stationsprogram

Tør hænderne. Hver puster en papirpose op. Du/I kan nu fragte poserne - på selvvalgte måder - på tværs af bassinet, uden at poserne bliver våde. Slå knald med poserne, når der fløjtes. Put poserne i skraldeposen. Ryd op og videre til næste station. (Rekvister: håndklæde, mange papirposer og en skraldepose)

Tag hver en tallerken/en plade med et tændt fyrfadslys på. Du/I kan nu fragte pladerne - på selvvalgte måder - på tværs af bassinet, uden at lysene slukkes. Ryd op, når der fløjtes. Videre til næste station. (Rekvister: plasttallerkener, svømmeplader, fyrfadslys og lighter)

I skal hver især skubbe en plade - på selvvalgte måder - på tværs af bassinet; eksempelvis med jeres skulder, albue, hage, næse, pande, knæ, fod eller ... Ryd op, når der fløjtes. Videre til næste station. (Rekvister: svømmeplader)

Pust forskellige ting på tværs af bassinet, mens du/I går. Ryd op, når der fløjtes. Videre til næste station. (Rekvister: små plastbolde, "spejlæg", ænder, skibe m.m.)

Kom igennem hulapring(ene) - på selvvalgte måder. Ringen(e) kan holdes lodret og/eller vandret, i og/eller under vandoverfladen, i ro og/eller i bevægelse. Ryd op, når der fløjtes. Videre til næste station. (Rekvister: hulapringe)

Hver tager én eller to plader. Du/I kan nu balancere med én plade/flere plader - på selvvalgte måder - siddende, stående, liggende m.m. Ryd op, når der fløjtes. Videre til næste station. (Materialer: svømmeplader)

Du/I skal kan hente alle klemmerne på bassinbunden. Tag så én klud/svamp ad gangen, og prøv så at sætte den fast på tøjsnoren med én eller to klemmer, så langt nede mod bunden som muligt. Ryd op, når der fløjtes. Videre til næste station. (Rekvister: tøjsnor m. en flydende ting i den ene ende og en tung ting i den anden, farvede plastiktøjklemmer, farvede klude/svampe)

Rigtig god arbejdslyst!

Litteraturhenvisninger

- Gjesing, G., L.H. Qvist & T.Ø. Dall (2011). *Krop og læring i indskolingen. hvorfor? hvordan? - sådan!* Dafolo.
- Gjesing, G., I.N. Christensen & L. Hostrup (2005). *Vandaktivitet - mulighedernes ocean. Leg og læring gennem specialpædagogik i vand.* Kroghs forlag/Dafolo.
- Moser, T. (2012). *Det kropslige barn. I: J-O Jensen (red.) Motorik og bevægelse i børns liv.* VIASystem.
- Shaw, S. & A. D'Angour (2003). *The Art of Swimming - a new direction using the Alexander Technique.* Ashgrove Publishing.
- Ølholm, P. (2011). *Dyrk de åbne rammer.* Interview med Guðrun Gjesing. I: *Gymnastikken - sådan set! En samling tanker om gymnastik, unge og forening.* DGI Gymnastik.