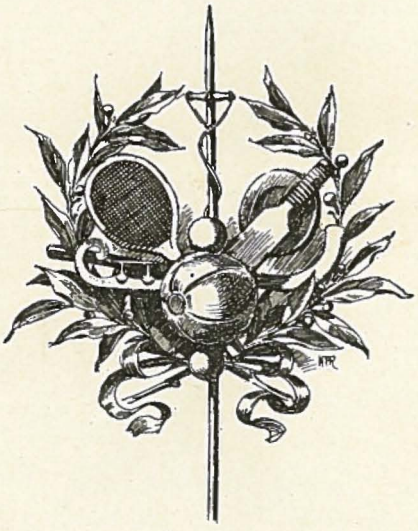
IDRÆTSBOGEN

ANDET BIND

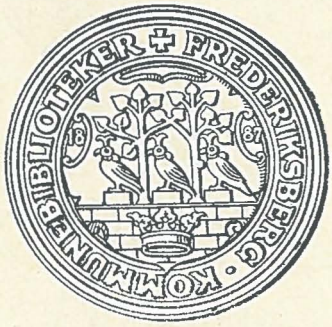


IDRÆTSBOGEN

POPULÆRE VEJLEDNINGER I UDØVELSEN AF GYMNASTIK OG DANSK IDRÆT UDARBEJDEDE AF FAGMÆND

UNDER REDAKTION AF A. C. MEYER

CHR. ERICHSENS FORLAG
KJØBENHAVN



Magasin, 1956

CITYTRYKKERIET. — KJØBENHAVN.
(LAUR. MADSEN & VALD. CARLSEN.)

55 6732

SVÖMNING.

SVØMNING.

AF

H. C. SAXTORPH.

Start. (C. M. DANIELS.)

»Du Danskes Vej til Ros og Magt«, hedder det i Johannes Ewalds storladne Digt, og »den graanende Skjald«, Holger Drachmann, hvis Aske nu hviler i Gravhøjen ved Skagen, der hvor to Have mødes, sang jo helst om Havet. Der digtes om Hav og Sund og Bælt herhjemme, og Turisterne lokkes herop, fordi de har hørt om Danmark, det skønne, havomflydte Land.

Men med den Kendsgerning for Øje, at Idrætten her i Danmark er en national Sag, der dyrkes med Iver og Begejstring som i faa andre Lande, forekommer det mærkeligt, at en Idræt som Svømning ikke dyrkes i langt, langt højere Grad, end Tilfældet er herhjemme, hvor man ikke kan rejse ret mange Timer uden at komme i Nærheden af Neptuns Rige, og hvor mindst $^4/_5$ af Landets Befolkning om Sommeren med Lethed kan tage Friluftsbad.

Nu er vi jo saa smaat begyndt at komme med, men man undrer sig over, saa sent det er sket, at Svømning er bleven Idræt hos os. Det er gaaet denne Idræt som Kapgang og Løb, ogsaa to af de Idrætsøvelser, der ifølge Sagens Natur ligger os nærmest; ogsaa Fodsporten begyndte vi jo sent at dyrke herhjemme, og det forekommer egentlig en ret mærkeligt, naar man i de gamle Sagaer har læst om Nordboernes Bedrifter baade i Gang, Løb og Svømning.

Paa Vikingetiden var vore Forfædre i Udlandet berømt for deres Svømmedygtighed. »Deres Sønner giver jeg Forrangen i Svømning, deres Døtre i Skønhed«, siger en irsk Skjald paa den Tid.

Miss FLETCHER, Engelsk Mestersvømmerske. Indehaver af Dame-Verdensrekorden over 100 Yards.

Forskellige af den svundne Tids berømte Nordboere tillægger man stor Færdighed i Svømning; om Olaf Trygvason berettes det saaledes, at han i stærk Storm dykkede ned efter et Ankertov, og at han svømmede om Kap med Datidens mest fremragende Idrætsmænd som Kjartan Olafsson, Sigismund Brestisson og Indride Illereid og besejrede dem alle; der fortælles ogsaa, at han ofte svømmede i Brynje og var i Stand til at afføre sig denne under Vandet, en Beretning, der vistnok stammer fra Kongens Forsvinden under Svolderslaget. Om Sigurd Slembe fortæller Saxo Grammaticus, at han efter Slaget i 1139 sprang over Bord i fuld Rustning og afførte sig Brynje og øvrige Hærklæder under Vandet, hvorefter han dukkede op langt borte fra Skibet; han mærkede imidlertid, at man genkendte ham paa Kjortlen, dukkede atter ned og afførte sig den, men da heller ikke dette hjalp, klædte han sig af lige til Skjorten. Det var imidlertid tilsyneladende forgæves, og han opholdt sig da saa længe under Vandet, at Fjenderne ikke vidste, om han var levende eller død, hvorefter han svømmede ind under Skibet og klamrede sig til Roret; da gjorde Vinterkulden ham imidlertid saa stiv, at Kræfterne svigtede ham, og han blev grebet af en af Fjenderne, der kiggede over Rælingen og opdagede ham.

GERTIE SMITH, Nr. 2 i det engelske Mesterskab 1907.

Svømmekunsten stod i det hele taget højere herhjemme i Oldtiden, end den gør nu; de gamle Nordboeres Livsvirksomhed foregik jo lige saa meget paa Vandet som paa Landet, og derfor lærte de først og fremmest af praktiske Hensyn at svømme for at kunne redde sig, naar Fartøjet kæntrede, eller naar de i et Søslag var nødsaget til at springe over Bord; fra Barnsben øvede man sig, og Ynglingene samledes i Skarevis paa Strandbredden for at konkurrere med hinanden.

Selv Kvinderne dyrkede paa den

Tid Svømmekunsten, og i Hardangersagaen berettes der saaledes om Hörds Hustru Helga, der svømmede med sine unge Sønner.

Hvad man lagde Hovedvægten paa, var at svømme langt, baade ovenpaa og under Vandet, og man øvede sig desuden i Kunstsvømning, hvorpaa der vistes Prøver mellem Mandskaberne fra Skibene i Havnen, mellem Kongens Krigere, ja endogsaa mellem Mænd paa Tinge.

Konkurrerede to Svømmere, gik det i Reglen ud paa, hvem der oftest kunde dukke hinanden, men sjældnere hvem der kunde svømme længst; det var altsaa en Slags Brydekamp i Vandet, og Konkurrencen endte først, naar en af Kæmpernes Kræfter var udtømt, saa han var nødt til møjsommeligt at slæbe sig i Land, hvorefter Sejrherren i Tilgift gav en Opvisning i Kunstsvømning.

ETHEL I. HOPE, Præmietager i det engelske Mesterskab.

Der fortælles i det hele taget mange mærkelige Ting om de gamle Nordboeres Svømmefærdighed, om hvorledes de svømmede i fuld Rustning, udførte Dykkerprøver, som kun faa af Nutidens Svømmere vilde være i Stand til, om Grettir, der tilbagelagde 1 Mil med en Mand paa Ryggen, om Skallagrim, der hentede en Ambolt op fra Havbunden, og om mange andre mærkelige Bedrifter. Om selve Svømmeteknikken dengang ved man saa godt som intet, men det fortælles dog om Grettir, at han forbandt sine Fingre ved Hjælp af Snorefletninger og saaledes lavede en Slags Svømmehud mellem dem.

Miss BEATRICE KERR, Australiens Mestersvømmerske (til venstre).

Miss ELLA MACKAY, Skotsk Mestersvømmerske (til højre).

Ogsaa i den græske Mytologi nævnes Badene i Forbindelse med de olympiske Lege, og der fortælles i Literaturen om mange Svømmebedrifter, saaledes f. Eks. om Leander, der hver Nat svømmede over Hellespont for at besøge sin Elskede, Hero, Præstinden ved Afrodites Tempel; for 100 Aar siden gjorde den berømte engelske Digter Byron for Resten Sagnhelten Leander Kunststykket efter.

Frk. J. RANDRUP. K. I.

Men lad os ikke fortabe os i Fortiden, men vende tilbage til vor Tid, der ogsaa har sine Svømmebedrifter at notere, bl. a. de døgnlange Forsøg paa at svømme over Kanalen mellem England og Frankrig, og de dumdristige og ikke efterlignelsesværdige Forsøg paa at svømme over Niagara-Vandfaldene samt lange Svømmeture paa mellemeuropæiske Floder.

De gamle Vikinger var fornuftigere end deres nulevende Efterkommere, de indsaa, hvad Svømningen var for en nyttig Idræt. Der gives derimod nu til Dags forholdsvis flere ikke-svømmekyndige Søfarere end dengang, hvad ethvert fornuftigt tænkende Menneske kan indse er et Misforhold. Svømning burde selvfølgelig læres i alle Skoler, og ingen burde have Lov til at ernære sig ved Skibsarbejde, som ikke havde aflagt tilfredsstillende Prøve paa sin Svømmefærdighed.

For at fremme Svømmeidrætten burde Kommunerne sørge for, at der afholdtes Konkurrencer paa alle Landets Badeanstalter. Der burde selvfølgelig arbejdes hen til, at vi ligesom andre civiliserede Lande fik bygget Vintersvømmehaller, saa Svømningen kunde dyrkes hele Aaret, den eneste Maade, hvorpaa vi i alle Henseender kunde komme paa Højde med de Nationer, hvor Svømmekunsten staar højest: Australien, England, Amerika, Ungarn, Tyskland, Sverige o. a.

Frk. AGNES MADSEN.

Det er en Selvfølge, at enhver Idrætsmand holder paa den Idræt, han dyrker. Det er dog ikke min Mening at fremhæve Svømning paa de andre Idrætsgrenes Bekostning, men da jeg selv har dyrket megen anden Idræt foruden Svømning, kan jeg tale af Erfaring, naar jeg fremhæver Svømning som en god og sund Idræt.

Der er dem, der siger, at man skal have en bestemt Legemsbygning for at kunne drive det til noget i Svømning; det er absolut forkert; thi betragter man de Svømmere, der

ved deres Hurtighed og Udholdenhed har vundet Verdensry, saa ser man, at der blandt dem findes baade store og smaa, tykke og tynde.

Naar det paastaas, at man skal have dyrket anden Idræt, før man giver sig i Lag med Svømning, saa er det heller ikke rigtigt; tværtimod skal en Svømmers Muskler helst være bløde.

Spørges der nu om, i hvilken Alder man skal begynde at dyrke Svømning, maa der absolut svares, helst saa tidligt som muligt, og Børnene behøver for den Sags Skyld ikke at vente, til de begynder at gaa i Skole, med at lære at svømme. Svømning er en Idræt, der kan dyrkes hele Livet igennem, ja, jeg har endog svømmet med en Mand, der

Frk. ELLEN PETERSEN,
udmærket i Længdesvømning og Bjergning.

Frk. JELVA LEANDER,
har vundet Diplom for Bjergning og svømmet 2000 Meter.

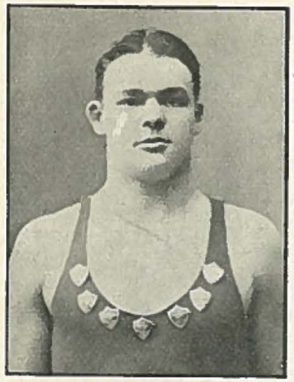
var over 80 Aar. Af de engelske Svømmere, som var her i Fjor (1907), var flere over 50 Aar, men de svømmede trods det lige saa hurtigt som de bedste danske Svømmere.

Naar nogen spørger om, hvorfor man skal lære Svømning, da vil jeg kortelig svare: Fordi det er en sund Idræt, der har stor legemsudviklende Virkning, fordi det er en hygiejnisk Idræt, idet man faar sin Krop vasket, og fordi man kan redde sig selv og redde andre, naar man har lært Svømningen til Gavns.

Øvelser paa Land.

Der hersker forskellige Meninger om, hvorvidt det er fordelagtigt at indøve Svømmebevægelserne paa Landjorden eller ikke. Jeg tror, at de forberedende Øvelser paa Land er af Betydning, i hvert Fald for Kvinders og Børns Vedkommende.

De allerfleste Begyndere er, selv om de er vænnet til uden Frygt at gaa i Vandet, hvor de kan bunde, saa nervøse, naar de kommer paa dybt Vand, at det er næsten umuligt eller i hvert Fald meget vanskeligt



ROBERT ANDERSSON,
Stockholm.
Svensk Mester.

for Læreren at gøre dem begribeligt, hvorledes de skal udføre Svømmebevægelserne. Paa Land kan man derimod uden Vanskelighed indøve baade Arm- og Benbevægelsen samt Aandedrættet, indtil Begynderen er bleven fuldt ud fortrolig med alle tre Ting. De forskellige Dele af Svømmebevægelsen skal læres hver for sig; det kan anbefales at begynde med Benbevægelserne, saa Armbevægelserne og derefter Aandedrætsøvelserne. Tilsidst indøves alt paa en Gang.

Brystsvømning.

1. Benbevægelsen.

1. Retstilling.
2. Hofter fat.
3. Løft højre Ben fra Jorden med Knæet visende udad, indtil Hælen næsten berører det venstre Knæ.
4. Stræk højre Ben rask ud til Siden, saaledes at Fødderne er ca. 2 Fod fra hinanden.
5. Bring højre Ben tilbage i Udgangsstillingen.
6. Løft venstre Ben fra Jorden med Knæet visende udad, indtil Hælen næsten berører det højre Knæ.
7. Stræk venstre Ben rask ud til Siden, saaledes at Fødderne er ca. 2 Fod fra hinanden.
8. Bring venstre Ben tilbage i Udgangsstillingen.
9. Løft højre Ben o. s. v.

2. Armbevægelsen.

1. Retstilling.
2. Bøj Underarmene saa langt opad, de kan komme.
3. Før Hænderne hen for Brystet,
   drej Hænderne, saa Fingrene samlede viser fremad,
   Haand-Inderfladerne indad og
   Tommelfingrene tæt sammen.
4. Stræk Armene frem skraat opefter.
5. Drej Haand-Inderfladerne udefter.
6. Før de strakte Arme udad, til de danner en lige Linie med Skuldrene.
7. Før Armene tilbage til Stilling 3 o. s. v.

3. Aandedrættet.

1. Indaand gennem Munden, naar Armene føres tilbage.
2. Udaand gennem Næsen, naar Armene føres frem.

Aandedrættet skal være dybt. Begynd at indaande straks, naar Hænderne føres ned, og træk Vejret saaledes, at Lungerne netop er fyldt, naar Hænderne naar Brystet. Begynd at udaande, naar Hænderne føres frem, og vedbliv, til de er helt strakte.

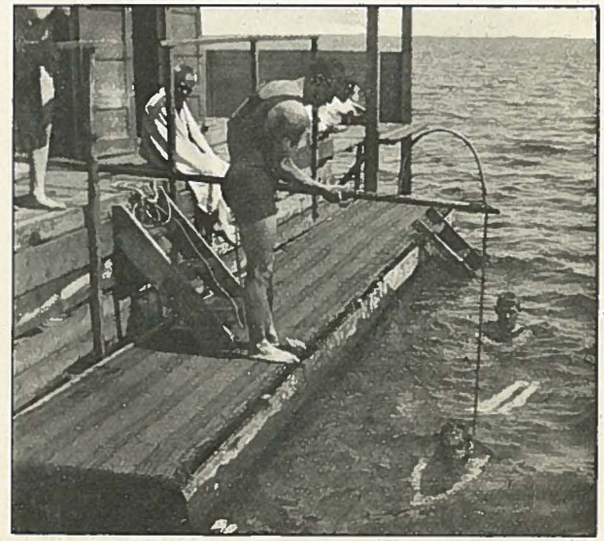
Som Regel vil denne Maade at aande paa falde de fleste ganske naturlig, men skulde der endelig være Tilfælde, hvor det ikke gaar saa let, kan man snart faa rettet Fejlen ved at sige til Eleven, at han skal lade, som om han puster Hænderne fra sig.

Samlet Øvelse.

1. Armene i Armbevægelsen, Stilling 3.
2. Samtidig højre Ben i Benbevægelsen, Stilling 3.
3. Armene frem.
4. Udaand samtidig,
5. og stræk samtidig Benet ud til Siden.
6. Armene tilbage.
7. Indaand samtidig.
8. Hælen ned til den anden Hæl.
9. Som Stilling 1 o. s. v.

Førend Begynderen kommer i Vandet, maa han have nogen Øvelse i at udføre Bevægelserne med begge Ben samtidig; dette kan han faa ved at lægge sig paa en Stol eller Bænk med Ansigtet nedad. Denne Stilling er ikke meget behagelig, men der behøves heller ikke megen Tid til at indøve det, naar man i Forvejen har øvet sig paa den foran beskrevne Maade.

Sidesvømning, Trudgeon og Crawl er saa kompliceret, at jeg tror, at Forøvelser paa Land til disse Svømmemaader er spildt Ulejlighed, men disse Metoder er ogsaa kun for Viderekomne.



Den første Undervisning.

Raad til Begyndere.

Hvad enten Begynderen har øvet

sig i Svømning paa Land eller ikke, vil han altid de første Gange synes, at Vandet ikke kan bære ham, og at han ikke kan klare sig alene. Begyndere, som ikke har nogen til at hjælpe sig, maa derfor finde sig et Sted, hvor Vandet ikke er mere end 4—5 Fod dybt, saaledes at de kan bunde, hvis de skulde blive bange.

Har man en Lærer eller andre til at hjælpe sig, stiller Forholdet sig noget anderledes. De fleste Lærere lader Begyndere svømme med Korkbælte, men jeg tror, det er uheldigt; ved Svømning har Balancen nemlig en hel Del at sige, og Legemet skal flyde i naturlig Stilling, hvad sikkert ikke opnaas ved kunstige Flydemidler.

Jeg tror absolut, at Metoden med et Lærreds-Brystbælte, hvorfra et Tov fører op til en Stang (se vedføjede Billede) er den bedste; der hører jo nemlig kun ganske ubetydelig Anstrengelse til at holde Eleven oppe, og dette System har ogsaa den Fordel, at det er lettere for Læreren at kontrolere Bevægelserne.

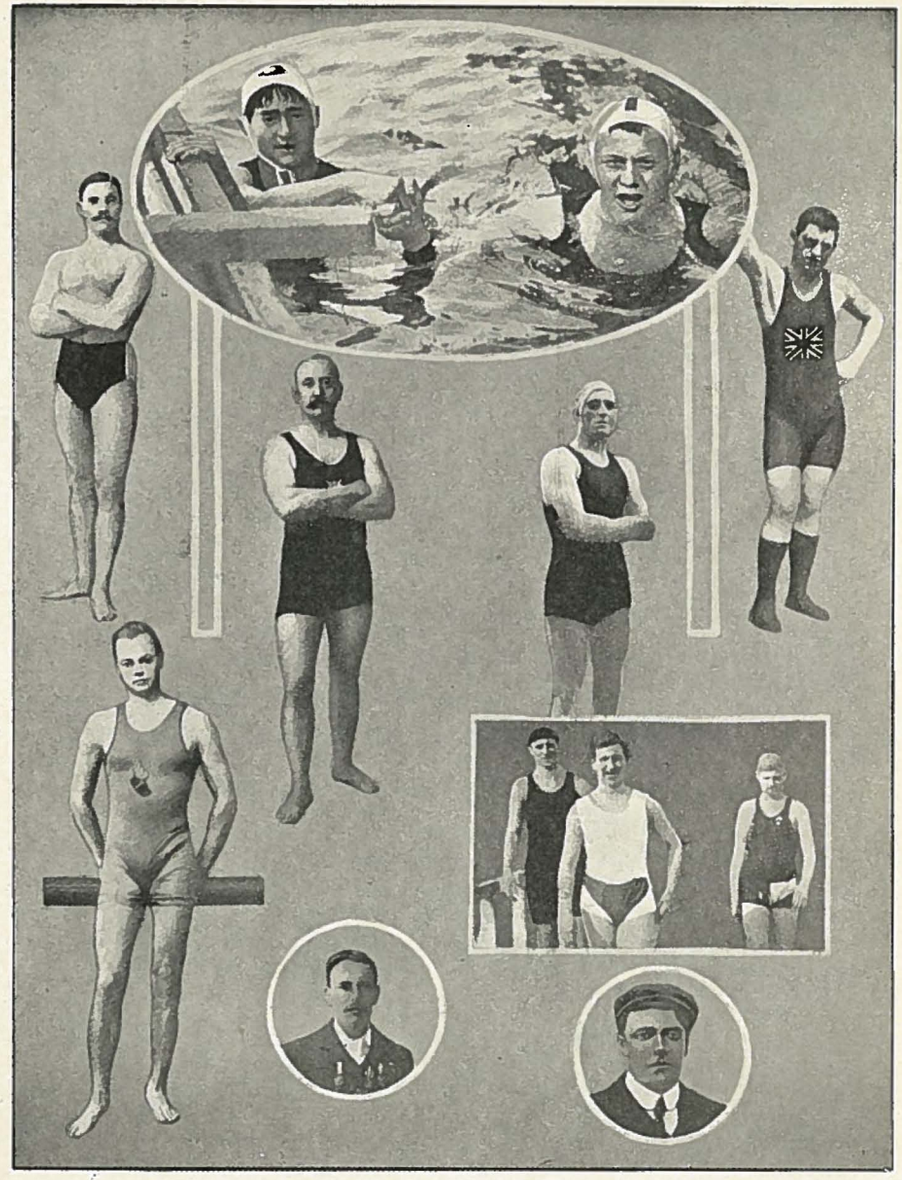
Legemets Stilling i Vandet er af stor Betydning; for at holde Munden fri for Vandet holder Begyndere ofte Hovedet meget langt tilbage. Dette er for det første en meget ubehagelig Stilling, og dernæst bringer det Benene til at synke, og Legemet kommer derved til at indtage en mere lodret Stilling i Vandet, hvad det ikke maa, da det gælder om at ligge saa vandret som muligt i Vandet. Hovedet maa altsaa ikke løftes for meget op over Vandet. Munden maa kun komme saa meget over Vandfladen som nødvendigt er for at trække Vejret, det vil altsaa sige, at den kun behøver at være over Vandfladen, medens man fører Armene tilbage, men denne Armbevægelse vil ogsaa, selv om Munden ellers er under Vandet, bringe den tilstrækkelig over det til at Vejret kan trækkes — man udaander gennem Næsen under Vandet. — Sørg for at lære Aandedrættet rigtigt, det er noget af det vigtigste ved enhver Svømmemaade.

Naar man lærer at svømme, maa man aldrig gøre hurtige Bevægelser, Bevægelserne skal udføres langsomt og omhyggeligt.

Hvis man ikke i Forvejen har indøvet Svømmebevægelserne paa Land, da maa selvfølgelig hver Del af Svømmemaaden indøves for sig i Vandet.

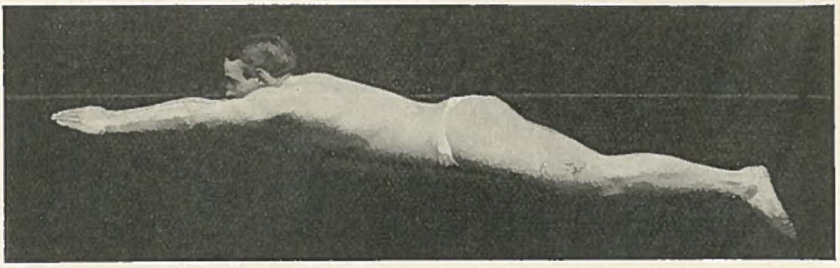
Brystsvømning.

Som Hurtigsvømning staar Brystsvømning ganske vist, naar undtages Rygsvømning, tilbage for de andre Svømmemaader; men paa lange Svømmeture, hvor det mere kommer an paa Udholdenheden end Hurtigheden, er der ingen anden Svømmemaade, der kan maale sig med Brystsvømning; med længere Svømmeture mener jeg Ture paa mindst 1 dansk Mil. Hvis en Svømmer falder i Vandet med Tøj paa eller springer ud for at bjerge en Forulykket, tror jeg ogsaa, at Brystsvømning i de allerfleste Tilfælde er at foretrække.

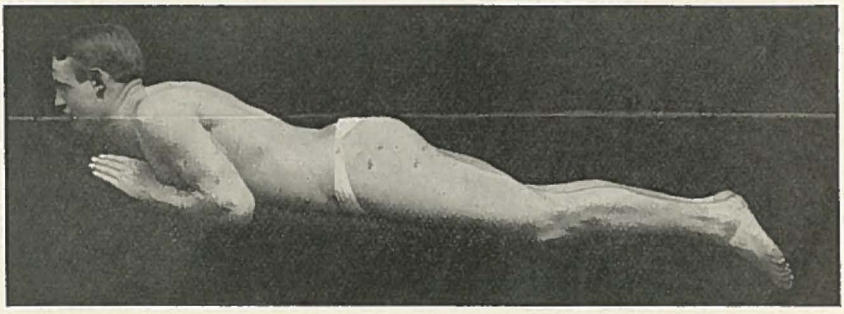


Nogle af Verdens bedste Svømmere.

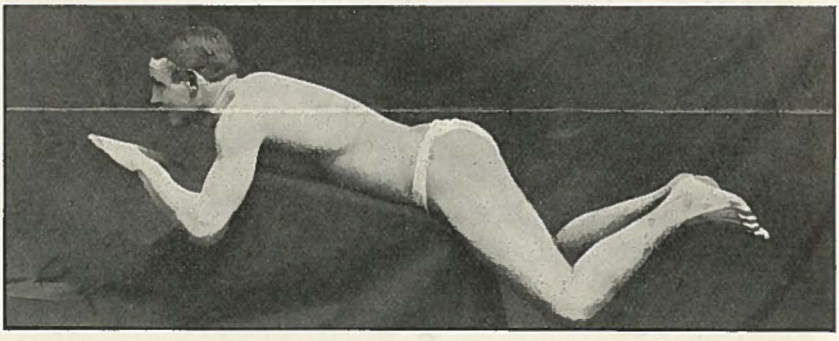
I det runde Felt for oven: Den australske Mestersvømmer TARTAKOVER og Wieneren OTTO SHEFF. I Rækken derunder fra venstre til højre: HJALMAR JOHANSSON, Stockholm, WILLIAM HENRY, England, RADMILOVIC, England, H. TAYLOR, England. I det firkantede Felt ZOLTAN VON HALMAY, Budapest, EMIL RAUSCH, Berlin, SCHIELE, Magdeburg. I de to cirkelrunde Felter: J. TRUDGEON og D. BILLINGTON. Den staaende Figur i nederste venstre Hjørne er C. M. DANIELS, Verdens hurtigste Svømmer.



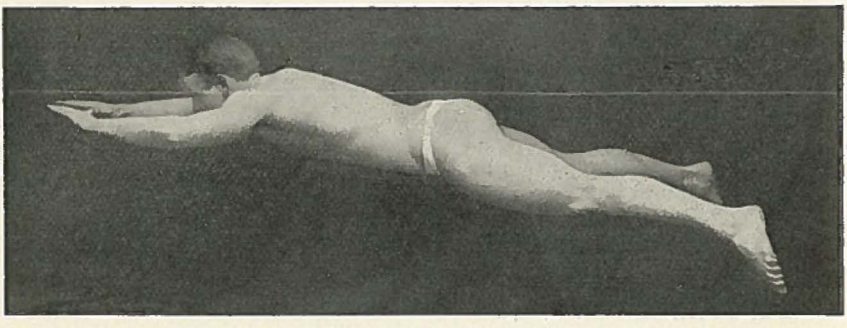
Første og sidste Stilling.



Anden Stilling.



Tredie Stilling.



Fjerde Stilling.

Brystsvømning.

NB. De hvide Linier, der er trukket over disse og følgende Billeder, angiver Vandlinien.

Jeg vil derfor tilraade enhver, der ønsker at lære Svømning, først at lære Brystsvømning godt; i anden Række kommer saa de andre Svømmemaader.

Brystsvømning.

(Se angaaende Detaillerne den skematiske Undervisning paa Land i Brystsvømning.)

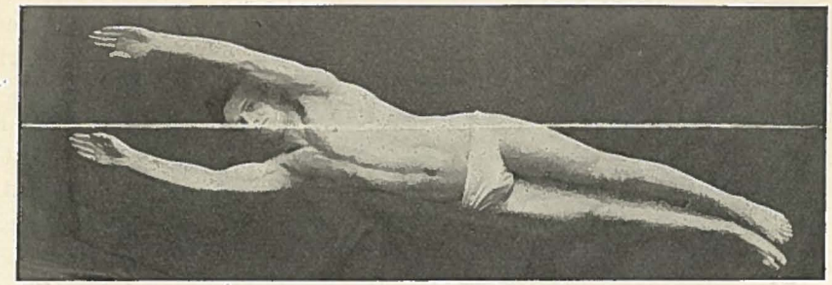
1. Lig stille i Overfladen.
2. Stræk Armene frem.
3. Tommelfingrene mod hinanden, Haandfladerne nedad og Fingrene samlede.
4. Fødderne nogle Tommer under Overfladen samlede og med strakt Vrist.
5. Munden lige under Overfladen.
6. Drej Haand-Inderfladerne udefter.
7. Før Armene strakt tilbage lige under og parallelt med Overfladen, indtil de danner en ret Vinkel med Kroppen.
8. Indaand samtidig.
9. Bøj Albuerne tilbage til Kroppen.
10. Før Hænderne og Underarmene ind under Brystet, til Tommelfingrene rører hinanden med Haand-Inderfladerne nedad.
11. Løft Benene med Knæene visende udad, indtil Hælene er i almindelig Knæhøjde.
12. Stræk Armene frem.
13. Udaand samtidig.
14. Stræk samtidig Benene rask ud til Siden.
15. Som 6.
16. Som 7.
17. Som 8.
18. Før de strakte Ben sammen, saa Hælene berører hinanden.
19. Som 9 o. s. v.

I Brystsvømning maa, i Modsætning til andre Svømmemaader, Benene udføre det største Arbejde, og der bør lægges særlig Vægt paa gode og kraftige Benbevægelser.

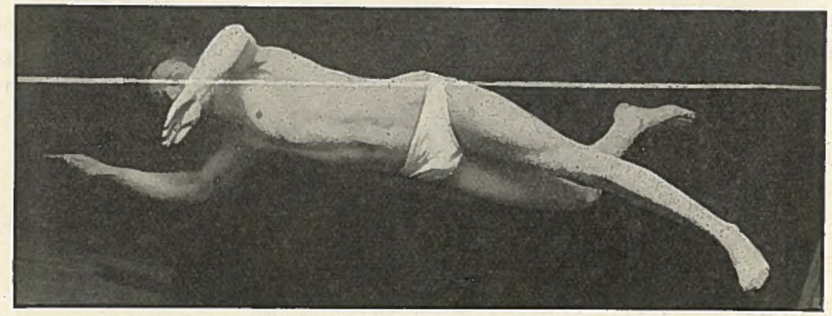
NB. Efter svensk System føres Armene fra den strakte Stilling tilbage *med bøjede Albuer* — ikke med strakte. Svenskerne foretrækker denne Maade fremfor den, vi benytter, fordi man virker kraftigere med en bøjet Arm end med en strakt, og fordi Armen saa er nærmere inde ved Begyndelsesstillingen, saa at man hurtigere kan udføre et nyt Tag.

Sidesvømning (Overarmssvømning).

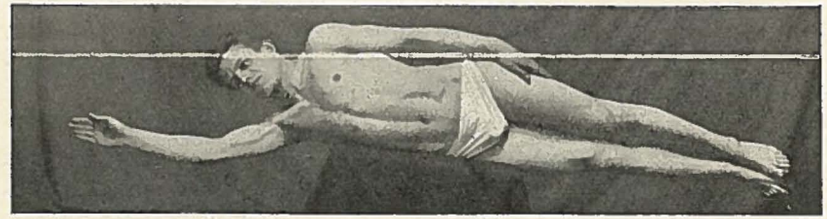
Medens Brystsvømning kan læres uden Lærer, maa man have en Lærer til Sidesvømning og alle andre nyere Svømmemaader. Sidesvømning er den Kapsvømningsmaade, som, indtil man lærte Trudgeon og Crawl at kende, var den hurtigste; for Svømmere, som først be-



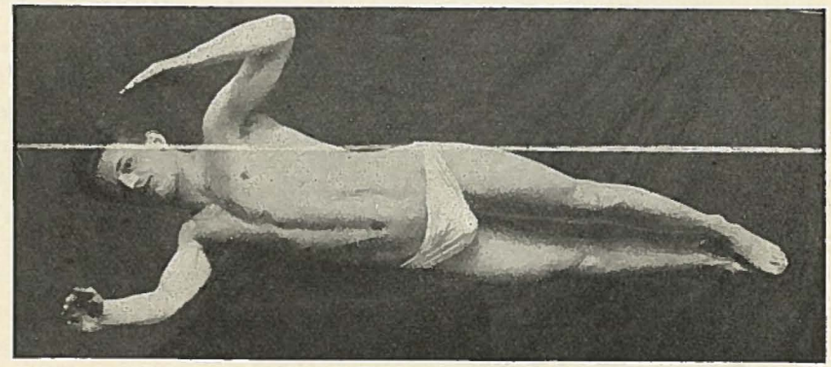
Første Stilling.



Anden Stilling.



Tredie Stilling.



Fjerde Stilling.

Sidesvømning.

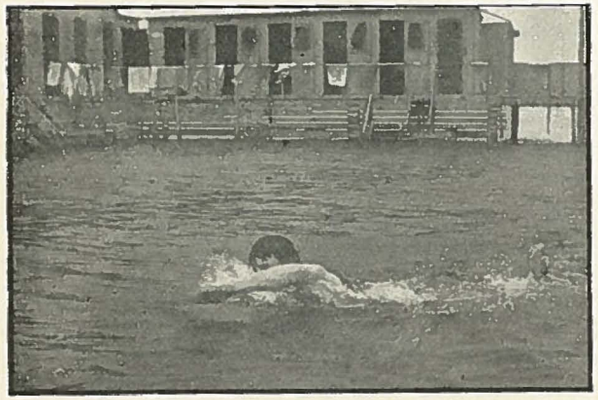
gynder at svømme Kapsvømning ved 20 Aars Alderen, eller som svømmer paa Steder, hvor der ikke er megen Lejlighed til Træning, kan det imidlertid godt være, at Sidesvømning alligevel vil være at foretrække.

Svømmere, som har svømmet fra Barnsben, og som svømmer, hvor Forholdene er gunstige for denne Idræt, maa absolut foretrække Trudgeon og Crawl, fordi disse Metoder giver dem langt den største Hurtighed.

Legemet ligger ved Sidesvømning paa Siden i Vandet, og den ene Skulder er altsaa under Vandet. Legemet skal være strakt, Vristerne ligesaa. (Man svømmer paa den Side, der passer En bedst; passer begge Sider En lige godt, da bør man foretrække højre Side, da Hjertet saa er frit.) Det vanskeligste ved denne Svømmemaade er Benbevægelserne, som man nærmest maa ligne med et Sakseklip, og som absolut er forskelligt fra det gamle »Frøspark«, der anvendes i Brystsvømning. »Sakseklippet« er imidlertid ikke let at lære; den første Del af det bestaar i uden at bøje Benet at føre det øverste Ben frem. Bevægelsen foregaar kun i Hoften. Den anden Del af »Sakseklippet« bestaar i, at det underste Ben føres tilbage i en knælende Stilling og bevæges, i Modsætning til det øverste, i Knæet og ikke i Hoften.

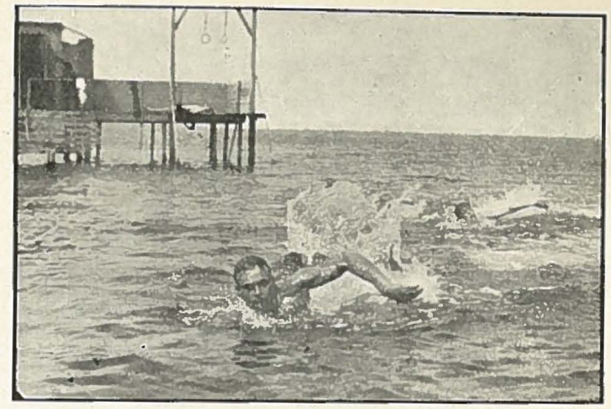
Bevægelsen til Saksesparket skal være frem og tilbage ligesom ved Gang, og maa absolut ikke ske ud til Siderne som i Brystsvømning. Begge Ben skal stadig være parallelle indbyrdes og med Overfladen, og maa ikke komme over Vandet.

Naar Taaen paa det underste Ben er 2 à 3 Fod fra Hælen paa det øverste (denne Afstand retter sig selvfølgelig efter ens Størrelse), skal Benene samles hurtigt. Vristerne er bøjede, naar Benene skal skilles, og strakte, naar de slaas sammen. Særlig Umage maa man gøre sig for at holde det øverste Ben strakt; instinktmæssig vil de fleste bøje det øverste Ben i Knæet, men det er en Fejl; thi naar man bøjer i Knæet, vil Laaret stoppe Farten.



AAGE HOLM træner i Sidesvømning.

Naar Benene bringes fra hinanden, er Bevægelsen meget langsom, naar de bringes sammen, skal det ske saa hurtigt og kraftigt som muligt. Det er en Fejl at bringe Benene for langt fra hinanden. Da Benenes Bevægelser skal være parallelle, er det ligeledes en Fejl, naar Foden paa det underste Ben kommer højere op til Overfladen end Knæet paa samme Ben.



SAXTORPH træner i Trudgeon.

Sidesvømning.

Overarmssvømning.

(Svømmeren tænkes liggende paa højre Side).

1. Armbevægelserne.

1. Armene strækkes frem over Hovedet med Tommelfingrene mod hinanden, Fingrene samlede og pegende fremad.

2. Bøj venstre Haand svagt nedad, og

3. før venstre Arm strakt med jævnt Træk i en Halvcirkel ned gennem Vandet, lige under Overfladen og parallelt med denne, indtil den ender ved det venstre Laar.

4. Bøj venstre Arm i Albuen og før den over Vandet frem til Begyndelsesstilling.

5. Bøj højre Haand svagt nedad, og

6. før højre Arm samtidig med at venstre føres frem over Vandet strakt gennem Vandet parallelt med venstre i en Halvcirkel til det højre Laar.

7. Bøj højre Arm i Albuen og før den med Haand-Inderfladen nedad under Vandet frem til Begyndelsesstilling.

8. Som 2.

9. Som 3 o. s. v.

(Denne Bevægelse af højre Arm er at foretrække for den ældre, hvor man i Stedet for at føre Armen parallelt med Overfladen, førte den ned mod Bunden; derved gik en Del af den fremaddrivende Kraft til at løfte Legemet i Vandet, en Ting, som er absolut unødvendig; ved den af mig beskrevne Maade virker derimod hele Kraften fremaddrivende.)

2. Benbevægelserne.

1. Benene skilles, naar venstre Arm begynder at trække.

2. Benene samles, naar venstre Arm slutter Trækket. (Underste Arm — altsaa i dette Tilfælde højre Arm — arbejder for sig uden Hensyn til Benbevægelserne. Legemet skal ligge fuldstændig roligt i Vandet og maa ikke rulle.)

3. Aandedrættet.

1. Man indaander, naar venstre Arm føres ned.
2. Man udaander, naar højre Arm føres frem.

Samlet Øvelse.

1. Træk med venstre Arm.
2. Skil Benene ved Begyndelsen af Taget.
3. Indaand, medens Armen trækker.
4. Saml Benene kraftigt ved Slutningen af Armtrækket.
5. Venstre Arm tilbage til Begyndelsesstilling.
6. Træk med højre Arm.
7. Før højre Arm tilbage til Begyndelsesstilling og
8. Udaand samtidig.
9. Som 1.
10. Som 2 o. s. v.

Trudgeon.

Trudgeon er dobbelt Overarmssvømning, idet begge Arme føres frem over Vandet, medens Benene udfører det i Sidesvømning beskrevne Saksespark.

I mange Tilfælde er det blevet modificeret ved, at der er tilføjet en flydende Bevægelse af Benene, medens der trækkes med den underste Arm; disse Bevægelser holder Legemet i Fart, indtil den øverste Arm trækker igen; naar man begynder at svømme Trudgeon, skal man imidlertid ikke begynde med disse mere vanskelige Benbevægelser, men kun holde sig til Saksesparket; de flydende Benbevægelser kan man saa senere lære.

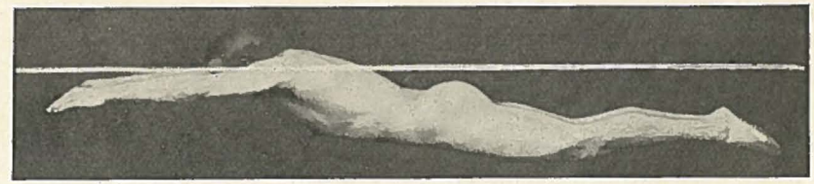
Den første Ting, der skal læres ved Trudgeon, er Saksesparket, men hvis man i Forvejen har lært Sidesvømning, er det kun Armbevægelserne, der skal læres.

Jeg vil her bemærke, at det er en stor Fejl at gaa fra den ene Del af Svømmemaaden til den anden, før man har lært den første Del fuldstændigt.

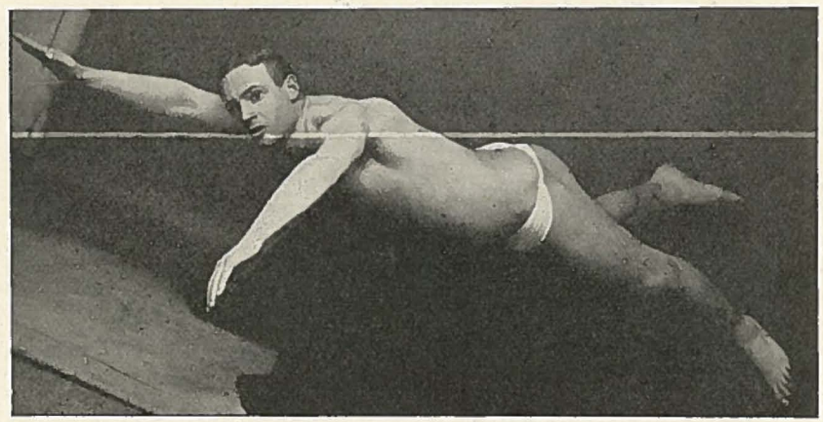
Trudgeon er for kompliceret en Svømmemaade til, at man kan lære det hele paa engang; gaa derfor ikke videre, før Saksesparket er fuldstændig lært, og lær saa Aandedrætsøvelserne, da det i Virkeligheden er noget af det vigtigste ved Trudgeon.

Den bedste Maade at lære Andedrættet paa er følgende:

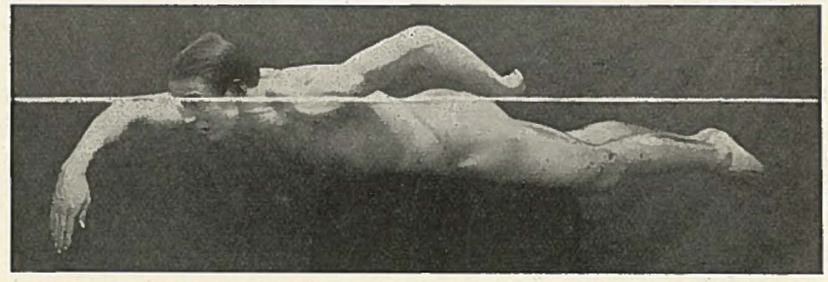
Lig fladt paa Vandet, træk Vejret, stik Ansigtet ned i Vandet og blæs Luften ud under Vandet langsomt og let, tøm ikke Lungerne ved et kraftigt Pust, men lad Luften slippe ud gradvis, det skal tage mindst 3 à 4 Sekunder; naar dette er gjort, drej saa Hovedet saa meget til



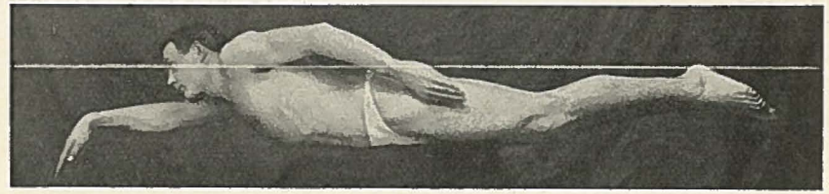
Første Stilling.



Anden Stilling.



Tredie Stilling.



Fjerde Stilling.

Trudgeon.

den Side, hvor den øverste Arm gaar, at Munden kommer over Vandet, træk Vejret dybt og langsomt. Naar Lungerne er fyldte, drej saa Hovedet tilbage og udaand gennem Næsen i Vandet — dette øves, til det gaar af sig selv uden Vanskelighed. I Henhold til ovenstaaende Linier om Aandedrættet vil det her være paa sin Plads at bemærke, at man i Trudgeon-Svømning stadig ruller fra Brystet og om paa den ene Side og om paa Brystet igen; ved Valget af den Side, man vil rulle til, gælder en lignende Regel, som naar man ved Sidesvømning vælger den Side, man vil svømme paa.

I Trudgeons første og sidste Stilling hviler Legemet paa Vandet med Hænderne strakte frem over Hovedet, Ansigtet under Vandet og Haand-Inderfladen ned efter; øverste Arm begynder Trækket, og idet den trækker, ruller Legemet lidt til modsat Side; Hovedet drejes samtidig med denne Rulning, saa Munden kommer over Vandet.

Armtrækket begynder med lidt bøjet Albue — senere strækkes Albuen. Haand-Inderfladerne drejes lidt udefter, Haanden hules noget, og Fingrene samles. Naar Haanden naar Laaret, er Armen strakt, Albuen bøjes da, og Armen føres frem godt løftet over Vandet.

Den Halvcirkel, som Haanden beskriver i Trudgeon, er ikke, saaledes som i Sidesvømning, parallel med Overfladen, men mere i ret Vinkel paa denne; Armen er i en ret Vinkel til Legemet, og jo mere dette ruller, jo mere spids bliver den Vinkel, som Armen danner med Overfladen.

Den underste Arm begynder netop, som den øverste hører op. Den underste Arm føres paa samme Maade som den øverste, næsten parallel med denne; naar man trækker med den underste Arm, ruller Legemet tilbage paa Brystet med Ansigtet under Vandet. Enkelte Svømmere, som flyder let, bruger ved Distancesvømning at lade øverste Arm blive ved Siden, i Stedet for straks at føre den frem over Vandet, og at vente med at trække med underste; i denne Stilling glider saa Legemet, til Farten tabes, og først da trækkes med underste Arm.

I Distancesvømning ruller Legemet i øvrigt mere end ved Sprintning; man skal ved Sprintning ligge saa stille som muligt, og Vejret skal trækkes ved en hurtig Drejning af Hovedet. Albuen bøjes lidt mere i Sprintning, og Armtaget føres kun til Hoften, ikke til Laaret.

Trudgeon.

(Svømmeren tænkes rullende over paa højre Side.)

1. Armbevægelserne.

1. Armene strækkes frem over Hovedet med Tommelfingrene mod hinanden, Fingrene samlede og pegende fremad.

2. Hul Hænderne.
3. Træk med venstre Arm let bøjet.
4. Drej samtidig Haandfladen lidt udad.
5. Stræk Armen, inden den naar Laaret.
6. Bøj Albuen og
7. Før venstre Arm godt løftet over Vandet tilbage til Begyndelsesstillingen.
8. Begynd Trækket med højre Arm let bøjet, idet venstre slutter Trækket.
9. Drej samtidig Haandfladen lidt udad.
10. Stræk Armen, inden den naar Laaret.
11. Bøj Albuen og
12. Før højre Arm godt løftet over Vandet tilbage til Begyndelsesstillingen.
13. Træk med venstre Arm, naar højre Arm slutter Trækket o. s. v.

2. Benbevægelserne.

1. Naar Trækket med venstre Arm begynder, skilles Benene.
2. Naar Trækket med venstre Arm ender, samles Benene.

3. Aandedrættet.

1. Naar venstre Arm trækker, indaander man.
2. Naar højre Arm trækker, udaander man.

Samlet Øvelse.

1. Træk med venstre Arm let bøjet.
2. Skil samtidig Benene, og
3. Indaand samtidig.
4. Fuldend Trækket, og
5. Saml samtidig Benene.
6. Træk med højre Arm bøjet.
7. Udaand samtidig, og
8. Foretag samtidig den flydende Bevægelse med Benene.
9. Træk med venstre Arm let bøjet o. s. v.

Crawl.

Denne Svømmemaade, som sikkert vil blive den mest anvendte i Fremtiden, er en Kombination af Overarmssvømning og en Slags perpendikulær Benbevægelse. Australierne har lært den af Perlefiskerne paa Sydhavsøerne.

Ved Benbevægelsen kan man ikke, saaledes som ved Sidesvømning og Trudgeon, tale om noget egentligt Benslag; det er en stadig Bevægelse op og ned af Underbenet, der anvendes.

Der er to Variationer af Crawl, australsk Crawl og amerikansk Crawl. Efter det australske System er Bevægelsen af Arme og Ben indbyrdes afhængig, d. v. s. at det højre Ben gaar ned, naar man trækker med venstre Haand og omvendt. Benbevægelserne er temmelig store.

Efter det amerikanske System arbejder Arme og Ben hver for sig, og der kan enten være flere Benslag end Armtræk, hvad jeg foretrækker, eller omvendt. Benene bringes ikke saa langt fra hinanden, og Slagene er mindre voldsomme.

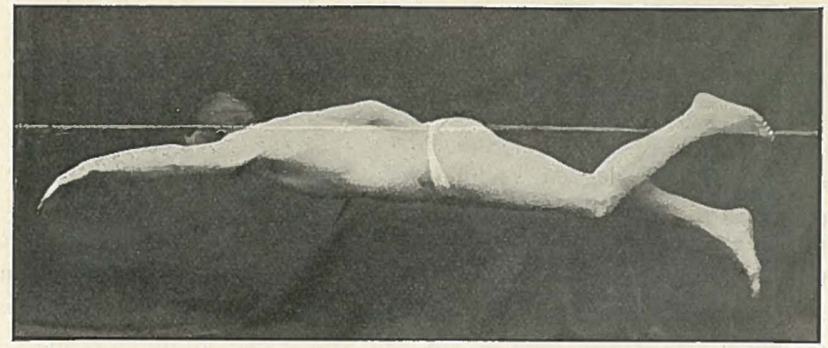
Det australske System er lettest at lære, men det amerikanske System er sikkert det bedste, hvilket let kan ses af følgende:

I Trudgeon og selv i australsk Crawl er der et Øjeblik, hvor Benbevægelsen ikke bidrager til at bringe Legemet fremad; dette bevirker, at man synker lidt, og det vil saa igen influere paa Farten. I den amerikanske Crawl, hvor Benbevægelsen er stadig og jævn, ophører intet Øjeblik den fremaddrivende Bevægelse, og Legemet vil derfor stadig have den samme Stilling i Vandet. — I Sprintning vil det Øjeblik, hvor Benene ikke virker, naturligvis være saa lille, at Forskellen mellem australsk og amerikansk Crawl vil være ret forsvindende, men saa snart Crawl bliver brugt til lange Distancer, kan Tempoet ikke være saa hurtigt, og der vil sikkert være en betydelig Forskel til Fordel for den amerikanske Crawl. Enkelte Svømmere, som svømmer efter australsk Crawl, har mellem Slagene, for at undgaa at Legemet synker, tilføjet en Fodbevægelse i Lighed med Fiskenes Finnebevægelse. Der kan ikke gives nogen bestemt Regel for, i hvilket Forhold Arme og Ben skal virke i amerikansk Crawl; det maa Svømmeren eller hans Lærer bestemme; en Svømmer med stærke Arme og mindre stærke Ben kan bruge hurtige Armbevægelser og langsomme Benbevægelser, og en Svømmer med stærke Ben kan gøre det modsatte. Det er den amerikanske Crawls største Fordel, at den er anvendelig for alle.

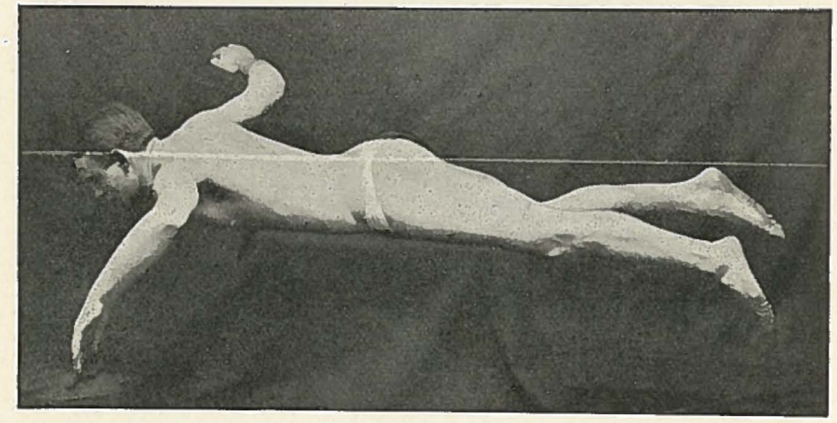
Her hjemme er vi endnu paa Crawlsvømningens første Trin, og de af os, som svømmer Crawl, bruger lidt flere Ben- end Armbevægelser, men Amerikanerne har Svømmere, som kun bruger Armene og lader Benene flyde efter uden Bevægelse, og derfra gaar det gradvis til den modsatte Yderlighed — til Svømmere, som næsten udelukkende svømmer med Benene.

Der har i Amerika været en Del Diskussion om, hvorvidt man ved Crawl skulde bevæge Fødderne i Anklerne eller ikke — de fleste holder Vristen strakt, og det er det letteste, men enkelte bruger at bøje og strække Vristen, hvad der volder en Del Vanskelighed at lære. Vristbevægelsen foregaar saadan, at man, naar man slaar Benet op af Vandet, strækker Vristen kraftigt, og bøjer den, naar Benet gaar ned.

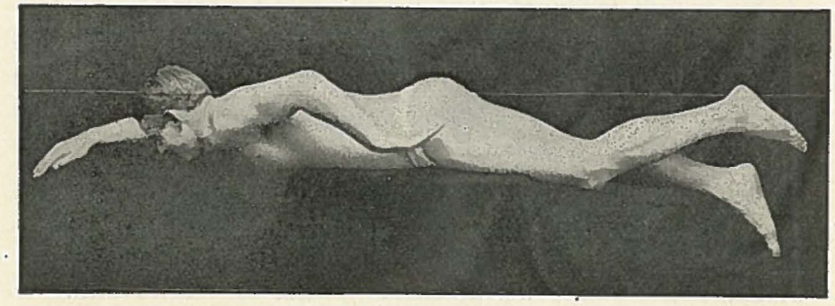
I Begyndelsen staar man sig imidlertid ved at svømme med strakt Vrist uden at udføre nogen Vristbevægelse.



Første Stilling.



Anden Stilling.



Tredie Stilling.

Amerikansk Crawl.

Naar man skal lære amerikansk Crawl, begynder man med Armene, og man skal vedblive hermed, indtil man mindst kan svømme 50 Meter uden at bruge andet end Armene. Benbevægelserne lærer man lettest først ved en Trappe, og dernæst ved at holde med Hænderne ved en eller anden Genstand, som flyder let, og som kan skubbes foran, f. Eks. en Svømmesele eller en Redningsbøje. Man vil i Begyndelsen ikke kunde sætte nogen nævneværdig Fart op ved disse Benbevægelser, men efter en Uges Forløb kan der allerede mærkes Fremgang, og ved stadig Øvelse kan der opnaas ganske god Fart (der skal efter Sigende i Amerika være Svømmere, som med disse Benbevægelser alene kan svømme 100 Meter paa næsten samme Tid som andre med Arme og Ben.)

Crawl svømmes saaledes:

Begyndelsesstilling.

1. Lig fladt paa Vandet.
2. Ansigtet i Vandet.
3. Stræk Armene ud foran Hovedet.
4. Albueleddene bøjes noget.
5. Armene adskilles godt.
6. Hænderne bøjes lidt ned i Haandleddet.
7. Hold Benene strakt i Vandskorpen.

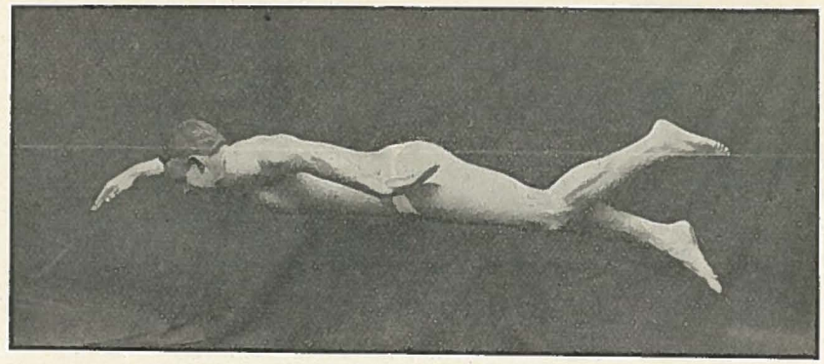
Armbevægelserne.

1. Før højre Arm rask ned gennem Vandet.
2. Før den i en Halvcirkel tilbage til Hoften.
3. Før den hurtigt op af Vandet,
4. og bring den med Albuen godt i Vejret frem til Begyndelsesstilling.
5. Før venstre Arm rask ned gennem Vandet.
6. Før den i en Halvcirkel tilbage til Hoften.
7. Før den hurtig op af Vandet,
8. og bring den med Albuen godt i Vejret frem til Begyndelsesstilling.
9. Før højre Arm rask ned gennem Vandet o. s. v.

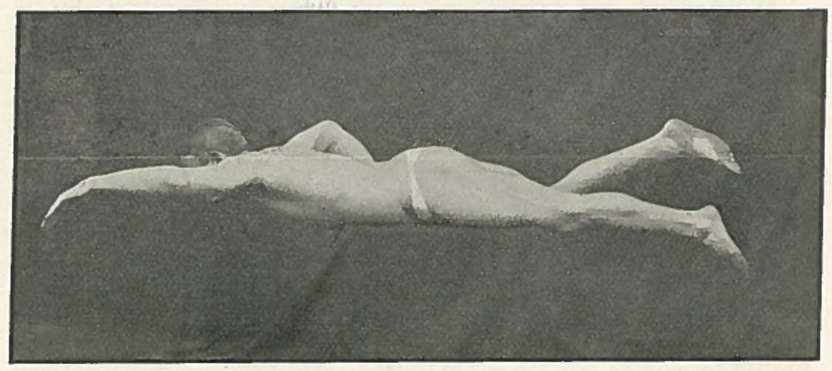
Benbevægelserne i australsk Crawl.

1. Knæene holdes stadig tæt sammen.
2. Bøj venstre Underben op samtidig med, at højre Arm føres *Halvvejen* ned gennem Vandet (se Tempo 1 og 2 under Armbevægelserne).
3. Slaa venstre Underben kraftig tilbage i Grundstillingen.
4. Før højre Underben op samtidig med, at venstre Arm føres *Halvvejen* ned gennem Vandet o. s. v.

NB. Kroppen holdes stiv fra Hals til Knæ. Fødderne maa ikke anbringes mere end 12—18 Tommer fra hinanden.



Første Stilling.



Anden Stilling.

Australsk Crawl.

Disse Arm- og Benbevægelser er i Virkeligheden meget lette at lære hver for sig, men der hører baade Tid og Taalmodighed til at samarbejde dem i et Tempo, som er passende for den paagældende Svømmer. I Crawl maa Legemet absolut ligge fuldstændig roligt og ikke rulle det mindste. Vejrtrækningen er derfor ret vanskelig at lære; Vejret trækkes kun for hvert 2., 3. eller 4. Tag, og det sker ved en rask Drejning af Hovedet. Hvis man f. Eks. drejer Hovedet til venstre, maa dette ske, medens man udfører Taget med venstre Arm (Vejret trækkes altsaa samtidig med venstre Armbevægelse). Udaandingen sker ved højre Arms Trækket.

Hvis Crawl bruges til Distance-Svømning, trækkes Vejret for hvert Tag, ligesom Armbevægelsen gøres længere, Albuen strækkes helt, og Armen føres ikke til Hoften, men til Laaret.

Ungarsk Crawl.

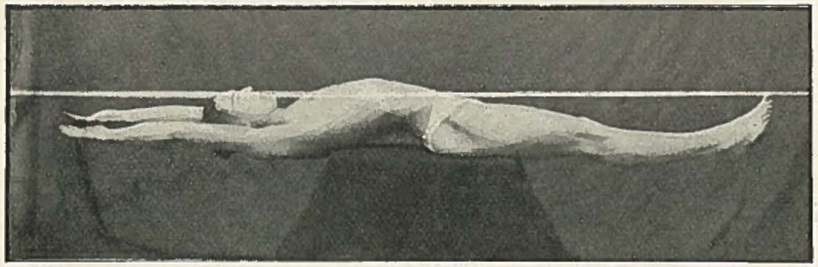
Næst efter i Australien findes der sikkert ingen Steder bedre Svømmere end i Ungarn.

Ungarerne dyrker imidlertid foruden Trudgeon-Svømning en Svømmemetode, hvis Armbevægelser er de samme som i Crawl, medens der med de samlede Ben udføres en hurtig vrikkende Bevægelse, der ligner den Bevægelse, Aarebladet gør, naar Gondolieren eller Færgemanden staar i sin Baads Agterende og vrikker Baaden frem, og som saaledes ogsaa er beslægtet med den Bevægelse, Fiskene under Svømningen foretager med Halen.

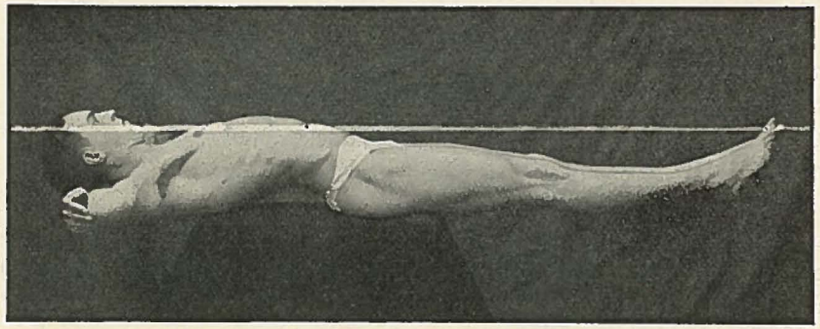
Aandedrættet foregaar ligesom i almindelig Crawl.

Rygsvømning.

Rygsvømning kan svømmes paa tre Maader; den første er, med Undtagelse af at man ligger paa Ryggen, og at Armene føres frem over Vandet, meget lig almindelig Brystsvømning, den anden har samme

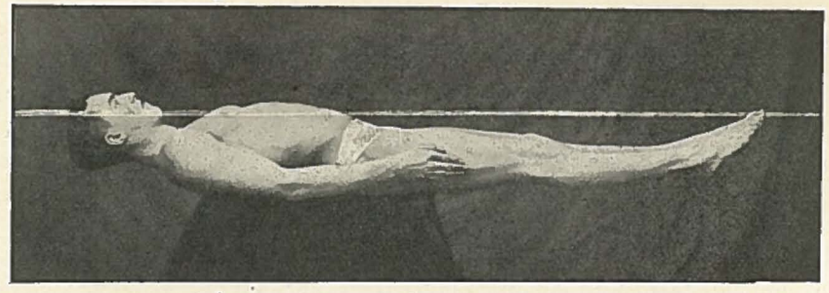


Første Stilling.

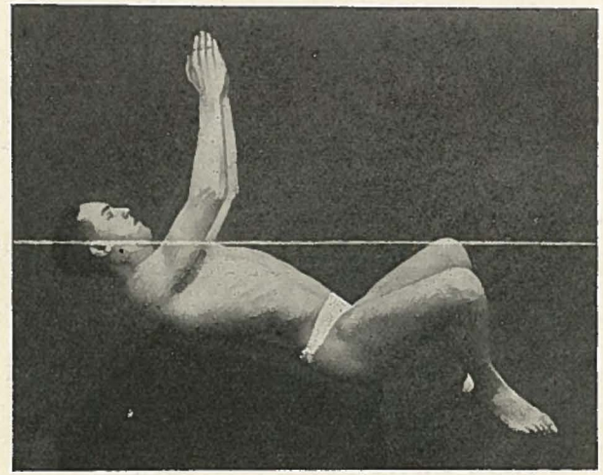


Anden Stilling.

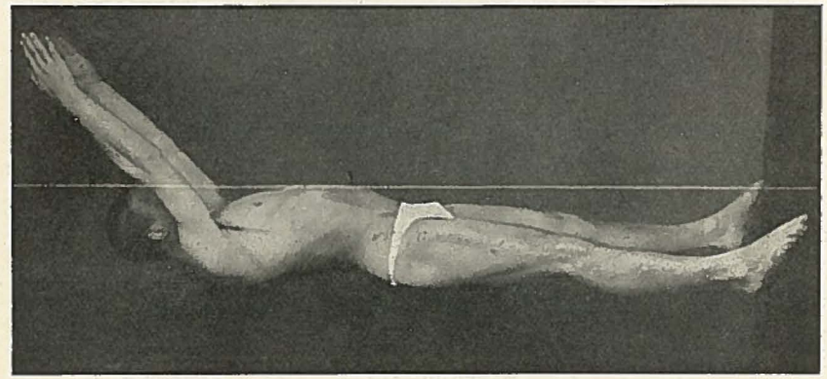
Rygsvømning.



Tredie Stilling.



Fjerde Stilling.



Femte Stilling.

Rygsvømning.

Armbevægelser, men Benbevægelserne er som i Crawl, og endelig er der den tredie Maade, hvor Benbevægelserne er ligesom ved den første eller anden Maade, medens Armbevægelserne er som i Trudgeon, altsaa skiftevis.

For at lære første Slags Rygsvømning ligger man fladt paa Ryggen ligesom ved Flydning og med Armene fuldt udstrakte over Hovedet, Hænderne strakte og Haandfladerne vendt op efter.

Denne Stilling er baade Begyndelses- og Slutningsstilling, og den skal holdes, medens Legemet glider frem efter Benbevægelsen. Armtrækket udføres paa følgende Maade: Hænderne drejes saaledes, at Haandfladerne vender udad, og Armene føres dernæst stive i Albuerne ned ved et jævnt Træk, beskrivende en Halvcirkel lige under Overfladen og parallelt med denne, til de er strakt ned langs Siden. Dernæst føres de strakt op over Vandet tilbage til Begyndelsesstillingen. Benene holdes tæt sammen og strakte. Vristen er strakt, indtil Armtrækket slutter, og Armene føres frem over Vandet; de bøjes da op akkurat som i Brystsvømning; medens Armene føres første Halvdel gennem Luften, udstrækkes Benene kraftig — sammen med sidste Halvdels Udførelse samles de. Efter dette Bentag glider Legemet i den strakte Stilling.

Efter en anden Metode, der anvendes meget i Amerika, udføres Benbevægelserne sammen med Armtaget.

For de to andre Rygsvømningsmetoders Vedkommende er kun at sige, at Armbevægelserne enten udføres som oven for beskrevet eller ogsaa skiftevis med en Arm ad Gangen. Benbevægelserne er ligesom ovenstaaende eller som i Crawl. Arm- og Benbevægelserne er fuldstændig ude af Takt med hinanden.

Rygsvømning egner sig navnlig for Folk med lange Arme; den er efter min Mening den kedeligste Svømmemaade, men i Forening med Brystsvømning er den vel nok den mest nyttige ved Livredning.

Hvorledes og hvor langt bør man svømme?

Naar der er Tale om hvilken Svømmemaade, man skal vælge, saa er, naar det drejer sig om Motionssvømning, Brystsvømning og Rygsvømning sikkert at foretrække; men hvor det kommer an paa Hurtighed, kommer Crawl og Trudgeon i første Række, og af disse to Maader er Crawl, i hvert Fald paa Distancer indtil 200—300 Meter, hurtigst, medens Trudgeon kan bruges over alle Distancer. Der gives ganske vist Tilfælde, hvor Svømmere, der har benyttet andre end disse Svømmemetoder, har udmærket sig fremfor Trudgeon- og Crawl-Svømmere, men man maa ikke fælde Dom over Metodernes Godhed efter disse enkelte Tilfælde, men bedømme Svømmemaadernes Brugbarhed efter deres Tilhængeres Tider. Alle Verdensrekorder er svømmet i Crawl og Trudgeon-Stil. Mange Svømmere tror, at de ikke duer til Distancesvømning, fordi de bliver trætte efter en kort Svømmetur; dertil er at sige, at i 9 à 10 Tilfælde skyldes det, at man begynder i for hurtigt Tempo. 1 Mil kan f. Eks. ikke svømmes i samme Tempo som 100 Meter, og dog ser man stadig selv ældre Svømmere, naar de skal svømme langt, lægge i med samme Kraft som til korte Løb, hvad der er meget forkasteligt, ligesom det ogsaa er urigtigt at svømme for hurtigt, naar nye Svømmemaader indøves, i Stedet for særligt da at svømme langsomt og passe paa, at alle Bevægelser bliver udført paa rette Maade.

En anden Ting er det, at man selvfølgelig ikke, før man har del-

En Vandpolokamp i en berlinsk Svømmehal.

taget i adskillige Konkurrencer, kan sige, om man egner sig bedst til at svømme denne eller hin Distance.

De fleste begynder som Sprintere og gaar saa, hvis det passer dem, over til Distancesvømning. Før man overhovedet svømmer til Kapsvømning, maa ens Svømmemaade være saa korrekt som muligt.

Træning.

Der findes næppe to Mennesker, som træner ens til en Kapsvømning, og det er ganske sikkert, at de fleste aldeles ikke kan træne paa samme Maade. Der gives nogle faa fælles Grundregler for Træning, men ellers maa enhver træne paa sin Maade. Nogle kan komme i Form hurtigt, andre maa bruge længere Tid.

Hvad Træningskosten angaar, da kan nogle nøjes med en Ernæring, der vilde være utilstrækkelig for andre, og det er vanskeligt at sige, om der er nogen Fordel ved at være Vegetarianer eller ikke; men efter min

Mening er blandet Ernæring det bedste, derimod maa man, hvad Drikkevarer angaar, bestemt afholde sig fra Nydelsen af Kaffe og hidsende Drikke, ligesom Tobakken selvfølgelig fuldstændig maa stryges. Man maa ikke sove mindre end otte Timer i Døgnet.

Hvor længe man skal træne til en Konkurrence, afhænger jo for en Del af, om Konkurrencen er over kortere eller længere Distancer. Under en Maaned maa der dog ikke gerne være Tale om, og man maa helst bruge to à tre.

Enhver ældre Svømmer udarbejder efterhaanden en Plan, hvorefter han træner.

Begyndere, der vil træne en Maaned, kan gaa frem paa følgende Maade:

Den første Uge skal kun bruges til Indøvelse af og Rettelse paa Svømmemaaden; al anden Idræt maa ophøre, og da navnlig saadanne Øvelser, der gør Musklerne haarde, som Løb og Løftning af tunge Vægte. Der svømmes daglig 50—200 Meter. Der holdes en Hviledag om Ugen.

Den anden Uge gøres Svømmeturene længere, men der maa helst være en som paaser, at der ikke gøres Fejl; det er nødvendigt at vedblive med den langsomme Svømning, indtil enhver Fejl er rettet; saa snart man begynder paa at svømme hurtigt og at lægge alle Kræfter i, bliver de Fejl, som begaas, vanskelige at rette, og selv de mindste Fejl kan godt gøre Udslaget ved en Konkurrence.

Den første Dag svømmes der 200 Meter, og der lægges daglig 50 Meter til, i de to første Uger er Træningen ens for saavel korte som lange Distancer.

I den tredie Uge svømmer man Distancesvømning den ene Dag og sprinter den anden.

Hvis man træner til 400 Meter, svømmes der 300 Meter Distancedagen, og der sprintes over 50—100 Meter de øvrige Dage. Dersom Distancen er længere, f. Eks. 800 Meter, saa forøg Længden paa Distancedagene gradvis til 600—750 og 800 Meter, og hvis det er milen, der skal trænes til, saa svøm paa Distancedagene 800—1200 og 1700 Meter.

Naar man svømmer disse Distancer, skal der holdes god, jævn Fart og ikke svømmes hurtigere, end at den samme Fart kan holdes hele Strækningen.

Sprint aldrig paa disse Distancedage.

Den fjerde og sidste Uge. Første Dag svømmes hele Distancen, og den skal svømmes paa samme Maade som til Kapsvømningsdagen. Den anden Dag svømmer man kun en lille Sprintertur paa 200 Meter, den tredie Dag en ny Tur over Distancen, fjerde Dag nogle faa Startforsøg, efterfulgt af 25 Meters Sprintning. Resten af Ugen maa man absolut holde Hvile.

Hvis man har længere Tid tilovers til Træning, maa der selvfølgelig gaas mere gradvis frem.

En meget vigtig Ting ved Svømning paa korte Baner er Vendingen (se Billederne Side 28 og 29). Man kan ved god Vending forbedre Tiderne betydeligt, ligesom man ved daarlig Vending kan forringe Tiderne. Naar man skal lære at vende, gælder det om at naa Vendepunktet med den Arm strakt, som man skal bruge til Vendingen; dette opnaas ved at tage et Par lange eller 3 à 4 korte Tag kort forinden Vendepunktet naas. Naar Haanden rører Vendepunktet, hvilket maa ske lige over Vandlinien, lægges Haandfladen imod Vendepunktet med Fingrene pegende i den Retning, som Legemet skal gaa; i den Cirkel, som Legemet beskriver, skal Fingrene være parallelle med Overfladen. Legemet tvinges nu rundt ved Hjælp af Underarmen, som er strakt langs Siden, saaledes at Fodsaalerne kommer til Væggen faa Tommer under Overfladen, og saaledes, at Legemet indtager en vinkelret Stilling til Vendepunktet med stærk Knæløftning; derefter strækkes Armen ud til samme Stilling som i Trudgeons Begyndelsesstilling, og der foretages et kraftigt Afsæt med Benene, og Legemet skal da glide i fuldt strakt Stilling. Naar Farten tabes, gøres Armtaget, Benene maa ikke bevæges før efter det første Armtag. En stor Fejl er det at bevæge Benene, før Armtaget er gjort.

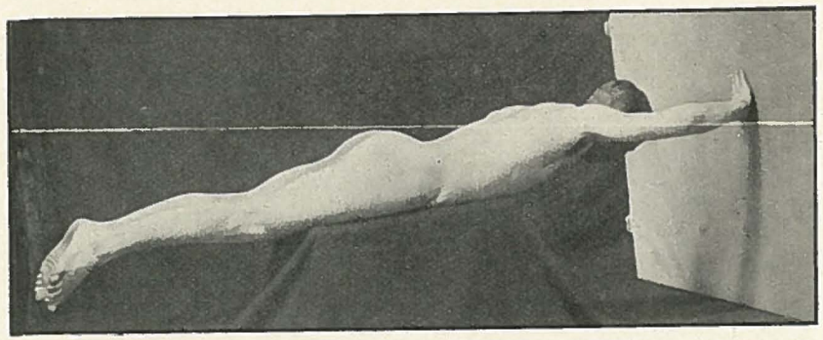
Man kan ogsaa benytte Lejligheden til at tage et dybt Aandedræt under Vendingen, saaledes som vist paa Billedet Side 28.

En anden særlig vigtig Ting i Sprintning er Starten; man staar med let bøjede Ben, Kroppen bøjet forover, Armene strakt frem foran (se Billedet af C. M. DANIELS i Start). Naar Signal til Start gives, sving da Armene tilbage, og idet man samtidig lader Legemet falde frem og tabe Balancen, svinges Armene rask frem igen. Bøj godt ned i Knæene og spring ud med Hovedet godt oppe, Armene strakte over Hovedet og Haandfladerne ned efter. Saaledes er Bevægelserne, men de enkelte Dele skal selvfølgelig udføres saa hurtigt efter hinanden, at de danner et hurtigt Spring. Forsøg at komme saaledes i Vandet, at Armene, Legemet og Benene er i en strakt Linie, og at den Vinkel, hvori man kommer i Vandet, er saa spids som mulig, man vil da kun synke nogle faa Tommer.

At gaa for dybt i Vandet under en Start er forkert. Saa fladt i Vandet som muligt. Naar Hænderne rører Vandet, bøj da Fingrene opefter — ligesom ved Vending.

Det tilraades at stoppe Vat i Ørene og tørre dem godt efter Badet.

Paa Konkurrencedage er det en stor Fejl at skifte Tøj fra yderst til inderst, saaledes som jeg ved, mange gør det; vi er jo nu en Gang afhængige af vore Vaner, saa den mindste Ting kan have Indflydelse.



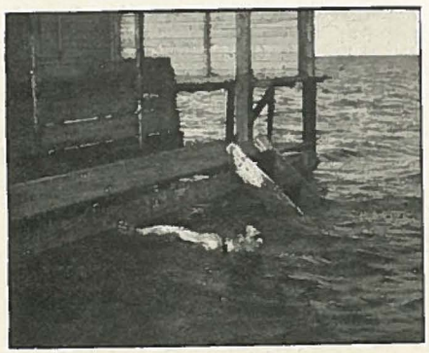
Vending, første Stilling.

Forsøg at følge Gangen i det daglige Liv saa nøje som muligt i alle Ting, dog maa jeg bemærke, at plejer man at spise Frokost Kl. 12 og man skal svømme Kl. $12^1/_2$, maa Spisetiden selvfølgelig forandres. Men fremfor alt: sørg for ikke at blive nervøs, det ødelægger mere end alt andet.

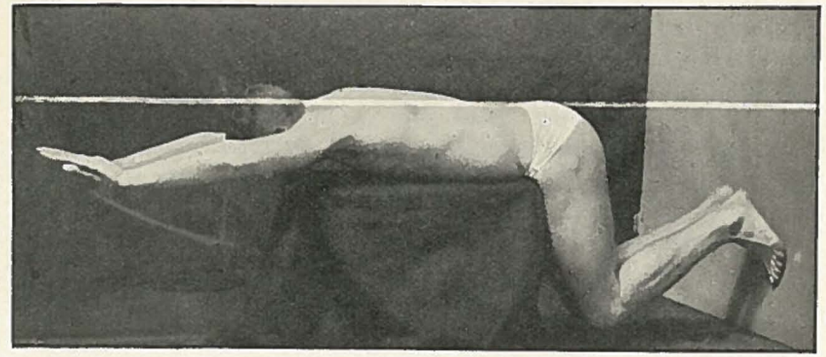
Paa hvilken Maade skal man svømme til en Konkurrence? Ved ikke at sprinte, men ved at anvende Kræfterne saaledes, at man kan svømme Distancen med samme Fart ved Slutningen, som da man begyndte. Ganske vist er det ikke let ved Konkurrencer at holde sin Fart upaavirket af Konkurrenterne, men man maa søge at gøre det.

Flydning.

Det er en kendt Sag, at ethvert Menneske kan flyde, i hvert Fald i en lodret Stilling, men naar det paastaas, at ogsaa alle kan flyde i vandret Stilling, passer det ikke. Paa lange Svømmeture har man, naar man er fortrolig med Flydning, den Fordel, at man kan hvile sig, idet man flyder ved at bevæge Arme eller Ben ubetydeligt. Men naar man



Vending, anden Stilling.

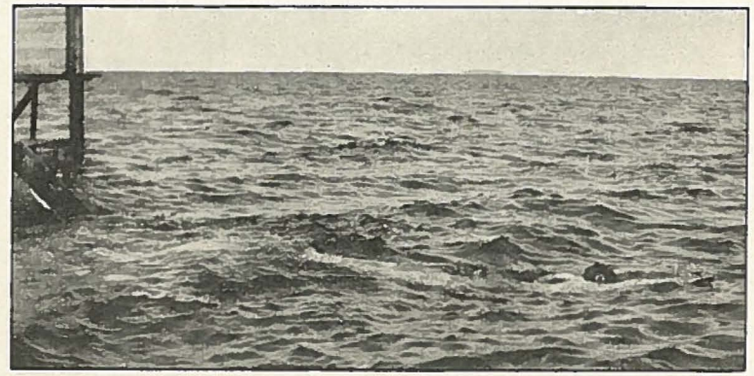


Vending, tredie Stilling.

sætter Flydningen i Forbindelse med Kunstsvømning, saa er det kun Mennesker, der er fede og godt i Stand, der er i Stand til at lave Kunstsvømning, medens magre, muskuløse og veltrænede Mennesker absolut ikke er i Stand dertil.

Jeg har aldrig set en mager Kunstsvømmer, og Mr. HENRY, den berømte engelske Kunstsvømmer, som ifjor gav en Opvisning af Kunstsvømning og Livredning her, var, velproportioneret som han var, en ægte Type paa en Kunstsvømmer. Jeg skal ikke trætte Læserne med at gennemgaa Kunstsvømningsøvelserne; det maa de helst vente med at begynde paa, til de bliver ældre og fede, og saa vil jeg overlade det til deres egen Fantasi at finde nogle Øvelser, hvilket aldeles ikke er vanskeligt.

Noget andet er, at Kunstsvømning vistnok ikke er sund, da den ofte fordrer, at man skal ligge stille i Vandet, hvad man ikke har godt af. At Kunstsvømning nogensinde vil blive almindelig ved Konkurrencer, tror jeg absolut ikke, det er som sagt kun for Folk, der



Vending, fjerde Stilling.

ikke længere kan deltage i de rigtige Svømmekonkurrencer, og det haler ogsaa et Program altfor længe ud og er trættende at se flere Gange.

Jeg skal imidlertid vende tilbage til Flydning og fortælle, hvordan man lærer at flyde med Benene ned.

Man øver sig i Vand, der gaar En til Brystet, bøjer Overkroppen tilbage med Hænderne op over Hovedet og bøjer navnlig Hovedet godt tilbage, saa gaar Benene af sig selv fra Bunden.

Vejret trækkes regelmæssigt, men Lungerne maa ikke helt tømmes for Luft. Skulde Hovedet et Øjeblik gaa under Vandet, gør det ikke noget, da det snart af sig selv kommer op igen.

Hvis man paa Grund af Fedme og Legemsbygning har let ved at flyde, saa vil Benene meget hurtigt forlade Bunden og komme op, og man kan lægge Armene langs Kroppen; men hører man ikke til den Slags Mennesker, maa Armene føres op over Hovedet, og man maa skille Benene godt ad og bøje dem i Knæene.

Vandtrædning

foregaar i Reglen ved, at man bevæger Underarmene frem og tilbage i Overfladen, medens Benene hver for sig svinges rundt i en Cirkel, men der gives ingen faste Regler for Vandtrædning; den kan udføres paa mange andre Maader.

Alle, der kan svømme, kan let træde Vande ved at bevæge Arme og Ben en lille Smule.

Vandpolo.

Idet jeg henviser til Reglerne for dette Boldspil i Vandet, skal jeg her blot gøre opmærksom paa, at det ikke som ved Fodbold gælder om at holde sin Plads i Rækken; i Vandpolo vælger hver Spiller, undtagen Maalmanden, sin Modstander at passe paa; det ene Partis *forwards* gaar saaledes løs paa det andet Partis backs o. s. v.

Bjergebevægelser.

De Bevægelser, man anvender, naar man skal føre den forulykkede i Land, og som forresten er lig med de Bevægelser, der anvendes ved Tovtrækning i Vandet, udføres paa følgende Maade:

Man ligger som i Rygsvømning, men med Benene noget dybere.

Benbevægelsen udføres paa forskellig Maade. Den mest anvendte er at føre hvert Ben for sig rundt i en Cirkel med bøjet Vrist, naar Benet føres tilbage, og strakt, naar det føres frem.

Armbevægelsen. Der bruges kun en Arm ad Gangen, den anden anbringes paa Brystet. Det anbefales dog at øve begge Arme lige meget.

Taget udføres paa følgende Maade:

1. Underarmen bøjes ind mod Brystet med Haand-Inderfladen nedefter og Albuen i Højde med Skulderen.
2. Armen strækkes til Siden, saa den er i lige Linie med Skulderen.
3. Haanden drejes, saa Haand-Inderfladen viser fremefter.
4. Før Haanden tilbage til Begyndelsesstillingen o. s. v.

Undervandssvømning (og Dykning)

er absolut forkastelig som Idræt. Den er meget skadelig og usund, men i Forbindelse med Dykning kan den jo have sin Nytte ved Livredning. Bevægelserne, der udføres, er de samme som i alm. Brystsvømning.

Livredning.

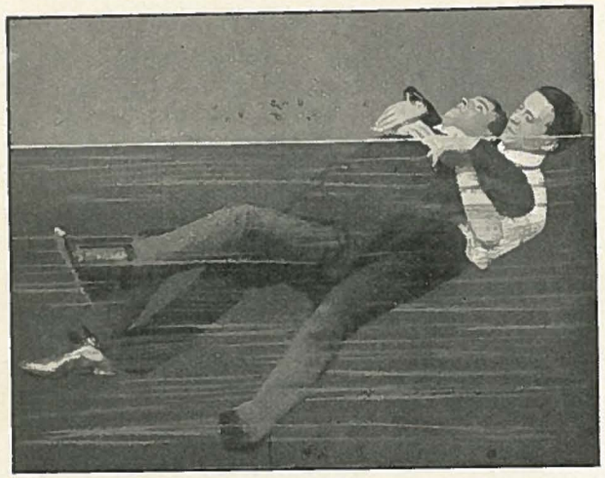
Jeg har i det foregaaende gennemgaaet de forskellige Svømmemaader for mine Læsere, men jeg maa her gøre opmærksom paa, at man ikke maa lægge Hænderne i Skødet, naar man har lært at svømme efter en eller flere af de beskrevne Metoder; saa er man naaet saa vidt, at man kan redde sig selv, men det er en Falliterklæring at være en dygtig Svømmer og dog ikke kunne redde sine Medmennesker fra at drukne, og skal man redde andre, saa er det ikke nok at kunne svømme godt, men saa maa man ogsaa lære den med Svømning nøje beslægtede Kunst: Livredning, der er sat saa fortræffeligt i System af Englænderen Mr. HENRY (Stifteren af the Royal Life Saving Society) som vi saa i Fjor, i hvilken Kunst Svenskerne ogsaa har opnaaet saa stor Færdighed, og som vi nu fornylig her hjemme, takket være »Dansk Svømme- og Livrednings-Forbund«, er begyndt at beskæftige os med.

En mere ædel og nyttig Idræt kan næppe tænkes, og naar jeg har skrevet, at Svømning burde læres fra Skoletiden, saa mener jeg ogsaa, at Livredning burde det.

Kender man Livredningstagene, saa kan man, selv om man kun er en jævn god Svømmer, redde sine Medmennesker fra at drukne, medens man ofte har hørt om, at dygtige Svømmere er druknet sammen med den, de vilde redde, fordi de ikke kendte Livredningstagene.

Livredningstagene er ikke nogle nye Svømmetag, men er en Art Brydergreb og Parader i Vandet; de, som er ved at drukne, klynger sig nemlig i Reglen først til deres Redningsmand og besværliggør Redningen, og noget af det vigtigste i Livredningskunsten er da Læren om, hvorledes man frigør sig for disse Tag. Hvordan bærer nu et Menneske, der er ved at drukne, sig ad?

Er han ukyndig i Svømning, vil han straks strække Armene i Vejret og skrige om Hjælp. Hævningen af Armene bevirker, at han synker, sluger Vand og gaar under. Findes der endnu Luft i Lungerne, saa



Livredning, naar den forulykkede er meget urolig.

kommer han maaske op en eller to Gange til, indtil Lungerne og Maven fyldes med Vand, og han gaar til Bunds. Saa gælder det om *hurtigst muligt* at komme hen til ham, forinden han synker. Der vil derfor ikke blive Tid til at foretage nogen større Afklædning. *Frakke og Støvler bør man imidlertid altid søge at kaste,* da de vil hindre ens Svømning, — og saa paa *hurtigste og bekvemmeste Maade ud i Vandet.*

Idet man nærmer sig den forulykkede, taler man beroligende til ham og siger, at hvis han forholder sig, som man paalægger ham at gøre, vil han blive reddet. Man bør altid *svømme ind paa ham bagfra* for at undgaa, at han klynger sig fast.

Synker han, inden man naar ham, maa man dykke efter ham. Som Regel vil Luftblærer stige op til Overfladen og angive Stedet. Er det stillestaaende Vand, stiger disse ret opad; er der Strøm, kommer de op i skraa Retning med Strømmen. Man maa da søge ham højere op mod Strømmen, end Luftblærerne angiver. Ved Stedet, hvor Boblerne kommer op, trækker man Vejret dybt og dykker ned. Straks, naar ens Ansigt er nede, vil man i Almindelighed — dersom Vandet er nogenlunde klart og ikke altfor dybt — kunne skelne den druknendes Hænder, Ansigt og Hals, der tegner sig som lyse Pletter mod de mørke Klæder eller mod Bunden.

Livredning, naar den forulykkede er mindre urolig.

Livredning, naar den forulykkede er helt rolig.

Hvis man først naar den druknende, efter at han er gaaet til Bunds, griber man ham ved Haaret eller bagfra under højre Armhule, sætter venstre Fod med bøjet Knæ paa Bunden og giver ham et kraftigt Puf i Ryggen med højre Knæ, idet man støder haardt af, hvorved begge hurtigt vil komme op til Overfladen.

Er der Mudderbund, Tang eller lignende, maa Redningsmanden passe paa ikke at dreje Legemet, saa Benene kommer mod Bunden og bliver stikkende; han maa da indtage en vandret Stilling, og kun ved Hjælp af Svømmebevægelser søge at trække den druknende op.

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

Livredning, naar den forulykkede er helt behersket og fuldstændig rolig.

Naar man nu skal føre den forulykkede i Land, er der forskellige Maader, det kan gøres paa, eftersom den, man skal redde, er mere eller mindre urolig, om han er rolig eller bevidstløs o. s. v.

Er han bevidstløs, redder man ham paa den under Bjergning beskrevne Maade, idet man med

den Haand, man har paa Brystet, fatter ham bagfra under Armhulen.

Er han meget urolig og søger at gribe fat i Redningsmanden, fører man sine Arme bagfra ind mellem hans Arme og Krop og lægger Hænderne paa hans Bryst, idet man samtidig løfter hans Overarme til omtrent horizontal Stilling for derved at hæve hans Brystkasse.

Er han mindre urolig, fatter man bagfra med Undertag om hans Overarme og løfter disse til horizontal Stilling for derved at hæve hans Brystkasse.

Er han helt rolig, kan man blot fatte med den ene Haand bagfra op paa hans Bryst og benytte den anden til Hjælp ved Svømningen, eller, hvad der er endnu bedre, man fatter med en Haand paa hver Side af hans Hoved over Ørene uden at trykke, og holder dette saa højt over Vandet, at han ikke faar Vand i Munden.

Ved alle disse Maader maa man selv *svømme paa Ryggen.*

Er han helt behersket og fuldstændig rolig, og er man sikker paa, at han ikke vil klamre sig fast, lader man ham lægge sine Arme strakte op paa Redningsmandens Skuldre og ved et let Tryk mod disse holde sig saa højt i Vandet, at Hovedet er over dette. Idet han under Ilandføringen kommer til at ligge paa Ryggen, foretager man selv Brystsvømning. Denne Maade er den letteste, men kan kun anvendes under ovenstaaende Forudsætning. Paa den Maade kan man ogsaa hjælpe en Svømmer, der har faaet Krampe i Benet. Hans Hoved maa under Svømningen holdes saa højt, at han saavidt mulig ikke faar Vand i sig.

Er han bevidst og rolig og retter sig efter, hvad Regningsmanden siger til ham, bør man paalægge ham at lukke Munden og puste gennem Næsen, ligge aldeles stille, selv om der skvulper noget Vand over Ansigtet paa ham, samt løfte Benene noget op, saa Stillingen bliver mere horizontal, hvorved det er lettere at svømme med ham. Er han *bevidstløs* ved Ilandføringen, foretages straks *Oplivningsforsøg.*

Kamp i Vandet. Parade mod Greb om Halsen.

Kamp i Vandet.

Meget ofte vil den druknende klamre sig fast til Redningsmanden, enten ved at slaa Armene om hans Hals eller om hans Liv eller ved at gribe fat i hans Arme eller Klæder.

I saadanne Tilfælde nytter det ikke at tale til ham, da

han som Regel er fra Sans og Samling af Angst. Man maa derfor frigøre sig for hans Greb samt faa ham anbragt i en Stilling, hvori man kan svømme i Land med ham. Herunder vil der ofte foregaa en Kamp mellem de to, idet Dødsangsten giver den druknende forøgede Kræfter. Det gælder da for Redningsmanden at *bevare sin Koldblodighed og være paa det rene med, hvad Slags Greb den anden har klamret sig fast med, for derefter at kunne benytte de rigtige Kontragreb sikkert og roligt.* Erfaringen viser, at ved disse Kontragreb maa den druknende slippe sit Greb. For at være sikker, maa man indøve disse Modgreb paa Land, og naar man da er fortrolig med dem, i Vandet.

Kamp i Vandet. Parade mod Greb om Arme og Liv.

Umiddelbart efter at man har frigjort sig, maa man vende ham paa Ryggen og føre ham i Land.

Herunder kan det hænde, at han atter klynger sig fast, saa at man maa frigøre sig paa ny. Dette bør saavidt muligt søges forhindret ved den Maade, hvorpaa man holder ham under Ilandføringen.

Kamp i Vandet. Parade mod Livtag.

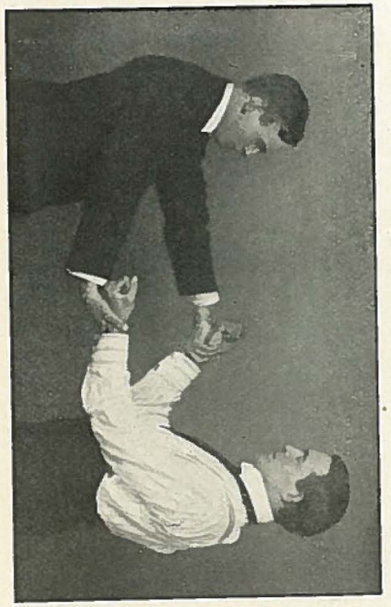
Klamrer den druknende sig fast

ved Greb om Halsen,

lægger man den ene Arm rundt om hans Liv og trykker ham ind til sig, idet man fører den anden Arm udenom hans Arm og Haanden op under hans Hage med Pege- og Langfingeren paa hver Side af Næseborene. Idet man nu selv søger at holde sig højt i Vandet over den anden og tager et dybt Aandedrag, klemmer man hans Næsebor til og trykker hans Hoved *kraftigt* bagover.

Overgreb.
Første
Stilling.

Undergreb.
Første
Stilling.



Overgreb.
Anden
Stilling.

Undergreb.
Anden
Stilling.

Parader ved Kamp i Vandet.

Ved Greb om Arme og Liv

lægger man den venstre Haand bagfra over hans Skulder, sænker sin højre Skulder under hans venstre Arm samt fører højre Arm udenom (eller indenom) hans Arme med Haanden under hans Hage, trykker denne kraftigt bagover samtidig med, at Næseborene klemmes til, idet man selv holder sig højt i Vandet.

Ved Greb med begge Hænder om eet Haandled.
Første Stilling.

Slipper han desuagtet ikke sit Greb, bøjes det højre Knæ op og trykkes *kraftigt* mod den øverste Del af hans Underliv.

Ved Livtag

stemmer man begge Hænder mod Modstanderens Hage og trykker hans Hoved kraftigt bagud.

Ved Greb om Haandleddene (Undergreb)

strækker man begge Arme nedad og udefter.

Ved Greb om Haandleddene (Overgreb)

føres begge Arme opad og udad, idet de samtidig vrides udad.

Ved Greb med begge Hænder om eet Haandled.
Anden Stilling.

Ved Greb med begge Hænder om et Haandled

tager man, naar han griber fra oven, fat fra oven om Fingerspidserne paa den angrebne Haand og trækker den ind mod eget Bryst; naar han griber fra neden, tager man fra neden fat om Fingerspidserne paa den angrebne Haand og trækker den nedad.

Hvordan man forhindrer, at Lufttilførslen standser.

NB. En Hovedregel, der gælder for alle Parader mod den druknendes Angreb paa Arme og Hænder, er, at Frigørelsestaget altid skal føres imod den forulykkedes Tommelfingre.

Oplivningsforsøg.

Saa snart en bevidstløs forsigtig er baaret i Land — liggende paa Siden og med Hovedet bagud (herunder kan det være fordelagtigt, at den, som bærer ham, giver ham et Par kraftige Tryk lige under Brysthulen, hvorved Vandet lettere løber ud) — *maa man øjeblikkelig gaa i Gang med Oplivningsforsøg.* Hvert Sekund er kostbart, og at nøle kan bevirke, at Livet uigenkaldeligt er forbi. Selv om den forulykkede har været under Vandet i indtil en halv Time, bør Oplivningsforsøg straks foretages, da det er hændt, at selv saadanne er kaldt tilbage til Livet. Har han kun været faa Minutter under Vandet, kan man i Reglen gaa ud fra, at han atter kan kaldes til Live ved *øjeblikkelig* Behandling.

Forsøgene maa aldrig opgives før efter mindst 1 Times Forløb — der maa hellere holdes paa for lang end for kort Tid — men udføres med Forsigtighed, Udholdenhed og aldrig svigtende Energi.

Under Oplivningsforsøg iagttages følgende Regler:

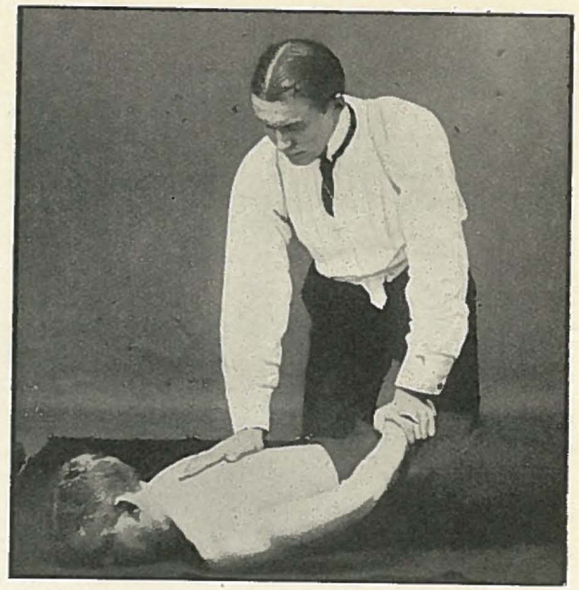
Læg ham paa Ryggen paa et tørt, jævnt Underlag. Rens hans Mund, Svælg og Næsebor for alt Smuds, som kan hindre det fri Aandedræt.

Kræng Frakken af ham ved at tage i Skøderne og trække den bagover hans Hoved. Lad en anden hjælpe til hermed ved forsigtig at løfte ham lidt op.

Løsn alt, hvad der sidder trangt om hans Hals, Bryst og Underliv. Gaar det ikke hurtigt paa anden Maade, saa brug Kniv eller Saks.

Løft ham forsigtigt under Nakke og Skuldre og læg noget fast — f. Eks. en sammenrullet Frakke — under hans Ryg mellem Skulderbladene, saa Brystet hæves.

Træk hans Tunge frem. Benyt herunder et Lommetørklæde eller et Stykke tyndt, tørt Tøj, idet Tungen tages mellem Pege- og Tommefinger.



Man forsøger at faa Vandet ud af den forulykkedes Lunger.

Læg et sammenfoldet Lommetørklæde eller et Stykke bredt Baand over Tungen, og bind dette fast under Hagen. Hvis der ikke er Adgang hertil, saa lad en anden holde den fremtrukne Tunge fast. Denne anden maa da lægge sig paa Knæ ved Siden af den bevidstløse og holde sin Arm midt over hans Bryst mellem Armene paa den, der skal foretage selve Aandedrætsbevægelserne. Paase, at Tungen ikke atter kommer ind i Munden, da dette vil hindre Lufttilførslen. Disse Forberedelser maa ske *hurtigst* mulig. Er der flere til Stede, hjælpes de ad. Der sendes da ogsaa straks *Bud efter en Læge* samt hentes *Uldtæpper* og *Puder* til senere Afbenyttelse. Den dygtigste bør tage Kommandoen, saa alt gaar korrekt og bestemt.

Før man begynder paa Aandedrætsøvelserne, lægger man den forulykkede paa Brystet og giver ham med den flade Haand et Par Slag mellem Skulderbladene for at faa Vandet ud af Lungerne.

Søg derpaa *straks*
at faa Aandedrættet i Gang, dernæst
at fremkalde Legemsvarme og Blodomløb.

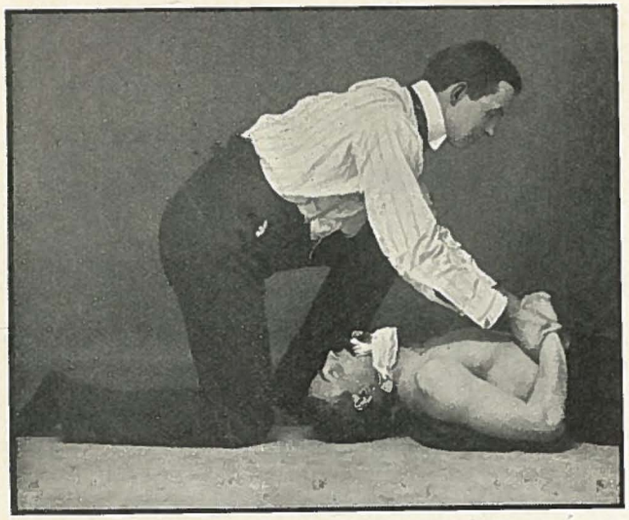
Læg dig paa det ene Knæ bag hans Hoved.

Læg hans bøjede Arme op paa hans Bryst, saa Hænderne peger mod Hovedet.

Grib midt over hans Underarme med Tommelfingeren paa Indersiden af disse.

Træk hans Arme jævnt udad og bagover i Forlængelsen af hans Krop, og stræk dem godt ud i denne Stilling; hold dem strakt ca. 2 Sekunder.

Før dem derpaa tilbage igen, og tryk dem i ca. 2 Sekunder jævnt, men fast (kun et eneste jævnt, fast Tryk, ikke flere Smaatryk) mod Ydersiderne af Livet, lige under Ribbenene. Bøj herunder selv Overkroppen noget fremover, saa Trykket bliver kraftigere; men bøj dig ikke saa meget over hans Hoved, at du hindrer Lufttilgang.



Det kunstige Aandedræt. Første Stilling.

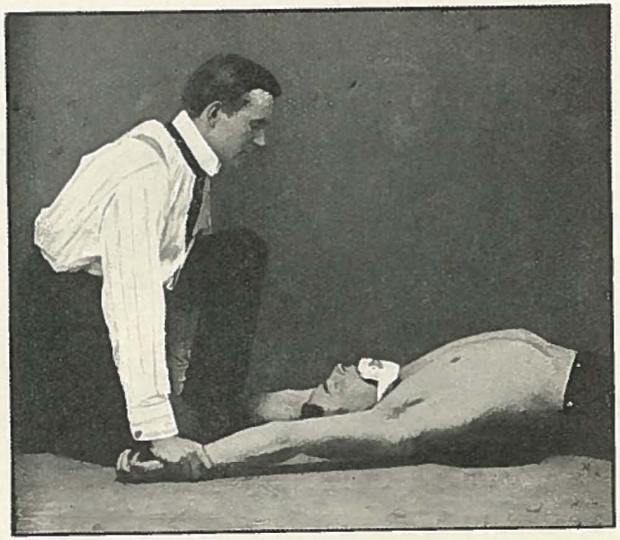
Gentag disse Bevægelser nøjagtigt og i jævn Takt 12 à 15 Gange i Minuttet, indtil han begynder at aande selv.

Først naar den forulykkede aander godt af sig selv, paabegynder man *Fremkaldelse af Legemsvarme og Blodomløb.*

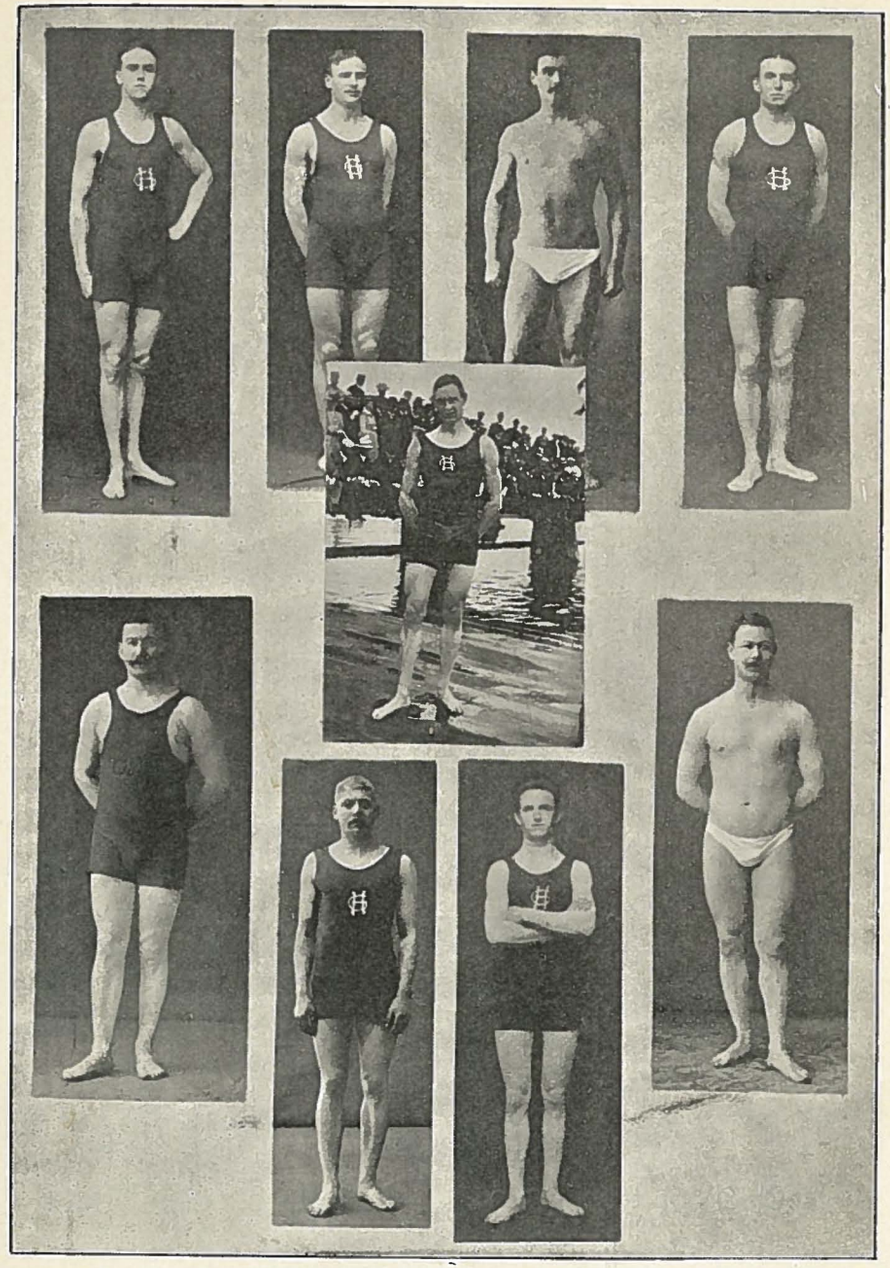
Læg Uldtæpper eller andre varme Ting under ham. Gnid hans Ben, Krop og Arme — med Hænderne alene eller med Uldstykker — jævnt og kraftigt i Retning mod Hjertet. Giv ham med den flade Haand et Par kraftige Slag under Fodsaalerne. Giv ham med en Theske varmtlunkent Vand eller Mælk, hvis han kan svælge, eller ogsaa lidt Spiritus under en eller anden Form.

Flyt ham, saa snart det uden Fare lader sig gøre, til nærmeste Hus, læg ham i en varm Seng, og luk Vinduerne op. Rul ham ind i varme Uldtæpper; læg Flasker med varmt Vand eller opvarmede Mursten, omviklet med tynde Uldstykker, langs Kroppens Sider, mellem Benene, under Arme og Fodsaaler.

Læg et varmt Omslag paa hans Bryst, hvis han har svært ved at trække Vejret.



Det kunstige Aandedræt. Anden Stilling.



Nogle kendte danske Svømmere.

Øverste Række fra venstre til højre:
P. HOLM, H. SAXTORPH, S. JOHANSEN, H. KLEM.
I Midten: L. DAM.
Underste Række:
K. PETERSEN, K. E. FREDERIKSEN, AAGE HOLM, G. LEXAU.

Fortsæt med Gnidningen, indtil Legemsvarmen er vendt tilbage. Ifør ham derpaa tørt Undertøj.

Lad en Mand holde Vagt hos ham, om Aandedrættet atter skulde standse, — og sørg for, at der bliver stille og roligt, saa han kan faa Hvile.

Arbejdets Fordeling mellem Redningsmændene. Er der kun *een* til Stede ved Oplivningsforsøgene, maa han søge at udrette alt alene, saa godt som han formaar, indtil der kommer Hjælp.

Er der *to,* hjælpes de ad med at bære ham op fra Vandet og faa Klæderne af ham eller løsnet dem.

Under selve Oplivningsforsøgene udfører den ene Armbevægelserne, medens den anden holder hans Tunge frem, eller bedre:

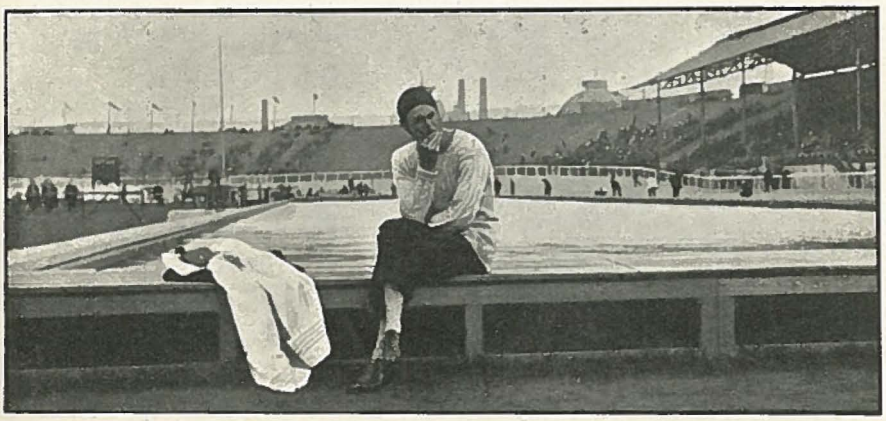
Tungen bindes fast, hvorefter den anden støtter over hans Vrist for at hindre Kroppen i at glide bagover, naar hans Arme strækkes helt ud.

Skal disse to afløse hinanden, bør dette ske, idet Armene er strakt bagover. Ombytningen bør foretages saa hurtigt, at der ikke bliver nogen Standsning i den jævne Takt for Armbevægelserne, hvorfor Nr. 2 bør staa klar ved Siden af Nr. 1, naar Ombytning skal finde Sted, Nr. 1 gaar derefter ned til Nr. 2's Plads og støtter Fødderne.

Er der *flere* til Stede, kan to udføre Armbevægelserne. Den, der staar paa højre Side, fatter med sin venstre Haand ovenfor hans Haandled, med højre Haand om Overarmen, lige ovenfor Albuen; den anden modsat.

Armbevægelserne maa foregaa aldeles samtidig; den ene bør derfor tælle Takten.

Det engelske Royal Life Saving Society har i Aar optaget en ny Genoplivelsesmetode, opfundet af Professor E. A. SCHÄFER fra Edinburgh, men den vil ikke blive omtalt her, da den endnu ikke ved praktiske Resultater har vist sig at være bedre end den her beskrevne.



Svømmebassinet, der brugtes ved de olympiske Lege i London 1908.
C. M. DANIELS afventer Tidspunktet for sin Start.

Dansk Idræts-Forbunds Mesterskaber.

100 Meter (Vandrepræmie).

1896,	E. AABYE,	2 M. 5,⁴ S.,	uden Vending.
1897,	P. PETERSEN, Hermes,	1 M. 45,² S.,	—
1898,	V. ERIKSEN, Arbejdernes Idrætsklub,	1 M. 44,⁴ S.,	—
1899,	P. PETERSEN, Hermes,	1 M. 46,⁴ S.,	—
1900,	P. PETERSEN, —	1 M. 42,² S.,	—
1901,	H. KLEM, —	1 M. 41,⁴ S.,	—
1902,	H. KLEM, —	1 M. 35,⁴ S.,	—
1903,	G. LEXAU, Go on,	1 M. 30,⁸ S.,	—
1904,	G. LEXAU, —	1 M. 22,⁴ S.,	—
1905,	G. WENNERSTRÖM, Stockholm,	1 M. 26,² S.,	—
1906,	H. KLEM, Hermes,	1 M. 23,² S.,	—
1907,	H. KLEM, —	1 M. 20,⁶ S.,	—

1609$^1/_3$ Meter (1 eng. Mil).

1896,	J. P. MÜLLER, Københavns Amatørforening,	43 M. 11,⁴ S.	
1897,	V. ERIKSEN, Arbejdernes Idrætsklub,	38 M. 30,² S.	
1898,	P. LYKKEBERG, Hermes,	37 M.	
1900,	V. JØRGENSEN, Sparta,	34 M. 41 S.	
1901,	V. JØRGENSEN, —	34 M. 40,⁸ S.	
1902,	V. JØRGENSEN, —	36 M. 49 S.	
1903,	G. LEXAU, Go on,	34 M. 44 S.	
1904,	B. NORELIUS, Stockholm,	30 M. 36,⁴ S.	
1905,	G. WENNERSTRÖM, Stockholm,	29 M. 25 S.	
1906,	G. WENNERSTRÖM, —	29 M. 52,⁸ S.	
1907,	H. SAXTORPH, Hermes,	31 M. 29,⁸ S.	
1908,	H. SAXTORPH, —	29 M. 5,² S.	

Danske Amatør-Rekorder.

(Anerkendte af D. I. F.)

Herrer.

100 Meter,		1 M. 10,$^4/_5$ S.,	P. HOLM, Hermes,	$^{15}/_7$ 08.
400 —		8 M. 9,⁶ S.,	A. POUL PETERSEN, Hermes,	$^{28}/_7$ 01.
500 —		9 M. 15,⁸ S.,	AAGE HOLM, —	$^{18}/_8$ 07.
402$^1/_3$ —		8 M. 50,⁸ S.,	A. POUL PETERSEN, —	$^{28}/_8$ 98.
1609 —		29 M. 5$^2/_5$ S.,	H. SAXTORPH, —	$^5/_8$ 08.
201 —	Ryg-svømning	4 M. 24,⁶ S.,	V. CHRISTENSEN, A. I. K.,	$^{28}/_8$ 98.
200 —	—	3 M. 35,³ S.,	L. DAM, Hermes,	$^6/_8$ 05.

Undervandssvømning, 59 S., 60,$_5$ Meter, P. LYKKEBERG, Hermes, $^{28}/_7$ 01.
100 Meter Rygsvømning, 1 M. 37,⁸ S., OSKAR FREDERIKSEN, Hermes, $^{18}/_8$ 07.

Længdespring, 9,$_{36}$ Meter, P. SIGVARDT, Hellerup Idrætsklub, $^{28}/_7$ 01.
400 Meter Stafetsvømning, 6 M. 54,⁴ S., Hermes, $^6/_7$ 02.
50 Meter Bjærgning, 1 M. 38,⁶ S., P. LYKKEBERG, Hermes, $^6/_7$ 02.
50 Meter Bjærgning, 1 M. 37,⁸ S., K. E. FREDERICKSEN, Hermes, $^{18}/_8$ 07.

Damer.

100 Meter,	2 M. 22 S.,	Frk. LINNOW,		$^{28}/_7$ 01.
400 —	9 M. 33,⁶ S.,	Frk. O. PAUL PETERSEN,		$^{19}/_8$ 1900.
1609 —	42 M. 50 S.	Frk. A. WIWEL,		$^{28}/_7$ 01.

Drenge.

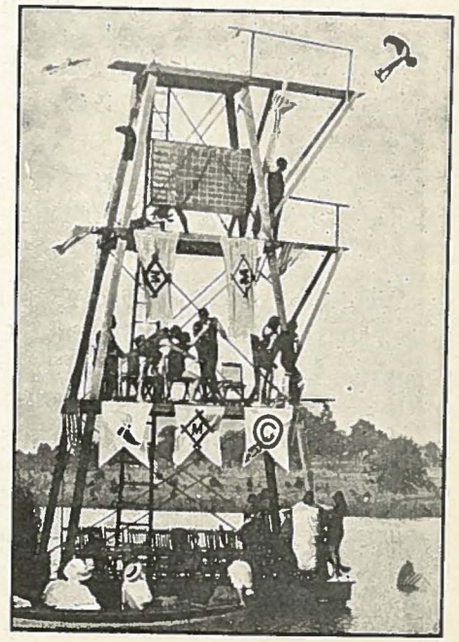
100 Meter, 1 M. 41,⁶ S., OSCAR FREDERIKSEN, Hermes, $^6/_8$ 05.

Naar der er Tale om Rekorder i Svømning, maa jeg her bemærke, at de er i høj Grad afhængige af, om man svømmer i salt eller fersk Vand, saa vel som af mange andre Omstændigheder, som f. Eks. Vendingernes Antal, Banens Længde, Vandets Rolighed eller Urolighed, Strømmen o. s. v. Der gives nogle engelske og tyske Rekorder, der er sat med Strømmen, og disse har, som Rekorder i Svømning, saaledes ikke ret stor Betydning.

Man maa i det hele taget ved Svømning regne mere efter Konkurrencernes Udfald end efter Rekorderne. Hvad Forskellen mellem fersk Vand og salt Vand angaar, saa tror Folk jo i Almindelighed, at det er lettere at svømme i salt Vand end i fersk Vand, men dette er ikke helt rigtigt; at man flyder lettere i salt Vand end i fersk er en Kendsgerning, men til Gengæld svømmer man hurtigere i fersk Vand.

For Resten kan der ogsaa være Forskel paa det ferske Vand; i Stockholm er der f. Eks. to Svømmehaller, der begge har en Længde af 23 Meter; den ene af disse Haller faar Vand fra Vandværket, den anden fra Mälaren.

En Svømmer som ROBERT



Udspringstaarnet ved de amerikanske Mesterskaber i St. Louis 1906.
Dr. SHELDON i Udspring.

ANDERSSON har i Svømmehallen med Vandværksvandet svømmet 100 Meter paa 1 M. $8^4/_5$ S.; i den anden Svømmehal har han, i det heldigste Tilfælde, svømmet de 100 Meter paa 1 M. 11 S.

Tager man en Verdensberømthed som Amerikaneren DANIELS' Tider, saa viser det ogsaa, at disse er bedre, naar de er opnaaet i fersk end naar de er opnaaet i salt Vand.

Rekorder i Svømning, der skal tages alvorligt, skal altid være opnaaet i et og samme Bassin; men selvfølgelig er de saakaldte Rekorder nogenlunde en Maalestok for Svømmernes Dygtighed.

Australieren HEALEY, der indtil i Aar havde Verdensrekord paa 100 Meter paa 1 M. og 7 S., har imidlertid ved Konkurrencer med DANIELS og Ungareren HALMAY aldrig kunnet opnaa mere end 3die Pladsen, hvilket jo tyder paa, at hans Rekord er sat under særligt gunstige Forhold.

Ganske interessant er det at se, hvorledes de nye Svømmesystemer har bragt Rekorderne ned; i 1877 svømmede Englænderen DOVENPORT 1 mile paa 29 M. $25^1/_2$ S., og denne engelske Amatørrekord stod indtil 1892, da GREASLY ved Sidesvømning bragte den ned paa 28 M. $18^2/_5$ S., og Aaret efter bragte den professionelle Svømmer NUTTALL Rekorden ned til 26 M. 8 S., en Rekord, der senere stadig er bleven forbedret.

Den engelske 100 Yards Rekord var i 1871 paa 1 M. $13^1/_4$ S.; nu er den paa $57^2/_5$ S., og saadan er der næsten Fremgang paa alle Distancer, hvilket man kan se af Sammenligninger af Tider, der er opnaaet i England i 1897 og 1907, og som jeg anfører nedenstaaende:

	1897	1907
100 Yards,	1 M. $1^2/_5$ S., J. H. TYERS,	$57^2/_5$ S., S. C. M. DANIELS.
1 mile,	26 M. $46^1/_2$ S., J. H. TYERS,	24 M. $42^3/_5$ S., D. BILLINGTON.
		24 M. 33 S., BATTERSBY, 1908.

Verdensrekorden over 200 Yards Brystsvømning forbedredes saaledes af Ungareren JOSOF TABINGI den 2. Oktober 1907 fra 2 M. 47 S. til 2 M. $45^2/_5$ S. Den engelske Rekord paa samme Distance er paa 2 M. $53^4/_{10}$ S., og indehaves af N. COURTMAN.

I Slutningen af forrige Aar kæmpede Ungareren ZOLTAN VON HALMEY og Amerikaneren DANIELS en haard Kamp om 150 Yards Verdensrekorden. Ungareren satte den 9. September i Manchester ny Verdensrekord med 1 M. $35^4/_5$ S., men Amerikaneren DANIELS forbedrede den samme Aar den 10. September i Liverpool og bragte den ned til 1 M. 33 S.

Ogsaa i Brystsvømning er Verdensrekorderne imidlertid bragt ned.

Hvad de finske og norske Rekorder angaar, er de daarligere end de danske, hvorimod Svenskernes er bedre; G. WENNERSTRÖM har saaledes den svenske Rekord for 100 Meter i 1 M. og $11^1/_{10}$ S. og

ROBERT ANDERSSON paa 500 Meter med 7 M. $59^2/_5$ S.; men det maa vel huskes, at disse Rekorder er sat i Svømmehaller.

Amerikaneren C. M. DANIELS er, tror jeg, for Øjeblikket Verdens hurtigste Svømmer paa Distancer indtil 200 - 300 Meter; den afdøde Australier KIERRON var maaske nok endnu hurtigere.

Paa Distancer fra 300—400 Meter til 4 *miles* findes der neppe nogen hurtigere Svømmer end den engelske Professional BILLINGTON, men Amatøren TAYLOR kommer nær opad ham. En udmærket *mile*-Svømmer er Englænderen JARVIS, og man anser ham desuden for en af de Svømmere, der har bedst Udsigt til at kunne svømme over Kanalen; han er Sidesvømmer, medens de fleste andre Berømtheder svømmer Trudgeon eller Crawl. Af Kanalsvømmerne har jo til Dato ingen svømmet helt over Kanalen med Undtagelse af den berømte Brystsvømmer Kaptajn WEBB. HOLBEIN er vel nok den, der har forsøgt flest Gange og med mest Held; han svømmer mest paa Ryggen og ligger altsaa med Hjernen i Vandet; ved Øresundssvømningen i 1907 var der nogle, der mente, at EINAR SØRENSEN tabte, fordi han svømmede Sidesvømning, med Hovedet i Vandet, og at Hjernen ikke havde godt af at ligge i det kolde Vand, — medens Svenskeren ved sin Brystsvømning holdt Hjernen fri for Vandet; men HOLBEIN leverer jo Modbeviset for denne Paastand.

Svenskeren HJ. JOHANSSON i Udspring under de olympiske Lege i Athen 1906.

De engelske Svømmemesterskaber er i de senere Aar bleven en Slags Verdensmesterskaber, idet Alverdens berømte Svømmere der møder op for at maale Kræfter. Listen over Englands Mesterskaber 1907 kan da have sin Interesse som en Maalestok for Bedømmelsen af de internationale Mestersvømmere. Den ser saaledes ud:

	Nr. 1.	Nr. 2.	Nr. 3.
100 Yards, Manchester, 7. September:			
$55^2/_5$ S.,	C. M. DANIELS*,	Z. DE HALMEY,	J. H. DERBYSHIRE.
100 Yards (Damer), Liverpool, 12. September:			
1 M. 18 S.,	Miss J. FLETCHER,	Miss G. SMITH,	Miss A. C. SPIERS.
150 Yards (Rygsvømning), Salisbury, 18. September:			
1 M. $59^1/_5$ S.,	F. A. UNVIN*,	J. R. TAYLOR,	M. RITTER.

	Nr. 1.	Nr. 2.	Nr. 3.
200 Yards (Brystsvømning), Birmingham, 16. September:			
2 M. $55^{2}/_{5}$ S.,	P. COURTMANN*,	F. H. NAYLOR,	F. HOLMAN.
220 Yards, Weston-super-Mare, 19. August:			
2 M. 34 S.,	Z. DE HALMEY,	P. RADMILOVIC,	C. M. DANIELS.
440 Yards, South Shields, 14. August:			
4 M. 43 S.,	H. TAYLOR*,	P. RADMILOVIC,	W. FOSTER.
500 Yards, Walsall, 5. September:			
6 M. 22 S.,	H. TAYLOR*,	J. ZACHAR,	P. RADMILOVIC.
$^{1}/_{2}$ mile, Highgate, 6. Juli:			
12 M. $16^{1}/_{5}$ S.,	H. TAYLOR*,	P. RADMILOVIC,	T. S. BATTERSBY.
1 mile, Swindon, 3. August:			
25 M. $4^{3}/_{5}$ S.,	H. TAYLOR*,	W. FOSTER,	P. RADMILOVIC.
Distancesvømning, Thames, 13. Juli:			
69 M. $15^{1}/_{5}$ S.,	P. RADMILOVIC,	H. TAYLOR,	E. RAUSCH.
Kunstudspringning, London, 2. September:			
	H. SMYRK,	C. A. CROSS,	W. H. COOPER.

De med * betegnede var Indehaver af Mesterskabet 1906.

Fra Svenskernes Svømmeopvisning i Phaleron. Athen 1906.

Udspring.

Som jeg allerede har skrevet, staar Svømningen ikke paa noget højt Standpunkt herhjemme; dette gælder i endnu højere Grad Udspring, og det er saa meget mere mærkeligt, som Smidighedsøvelser er saa vigtig en Bestanddel i dansk Gymnastik, og saa mange af Udspringene er i Slægt med Smidighedsøvelser. Hvis vore Gymnastikforeninger vilde interessere sig noget mere for Udspringsøvelser, vilde Danmark sikkert komme til at indtage en fremragende Plads paa dette Gebet.

Fra en Svømmefest i Köln.

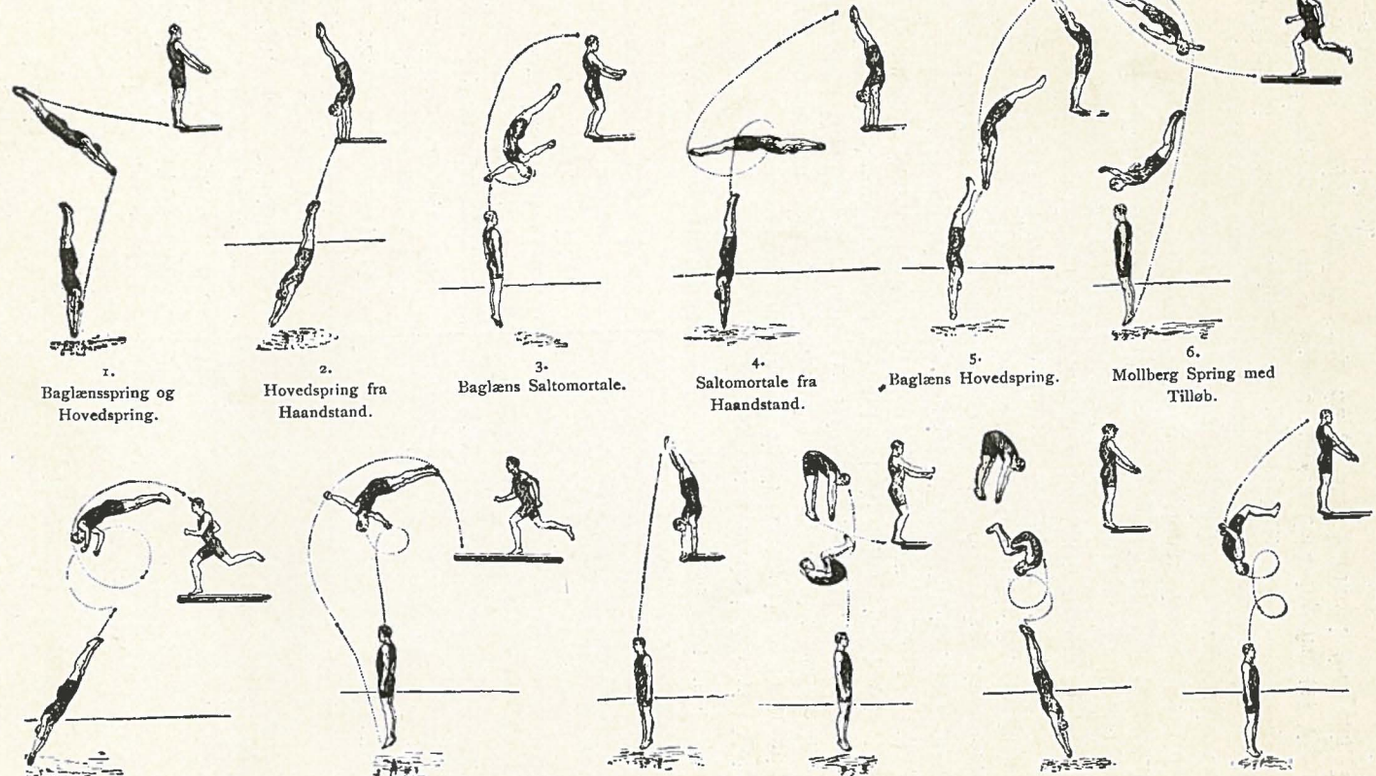
Enkelte af vore mere fremragende Gymnastikere har for Resten allerede i Aar vist Vejen ved at starte i Springkonkurrencerne, og til Trods for ringe Fortræning placeret sig mellem de bedste Kunstudspringere, og det samme har været Tilfælde i Udspringskonkurrencerne for Damer.

Ved de olympiske Lege i London i Aar, hvor jeg havde Lejlighed til at anstille Sammenligning mellem de forskellige Landes Udøvere af denne Gren af Svømmeidrætten, kom jeg til den Slutning, som for Resten ogsaa Konkurrenceresultaterne beviste, at de tyske Svømmere var decideret overlegne i Spring fra indtil 3 Meters Højde, medens Svenskerne dominerede Springene fra de meget store Højder.

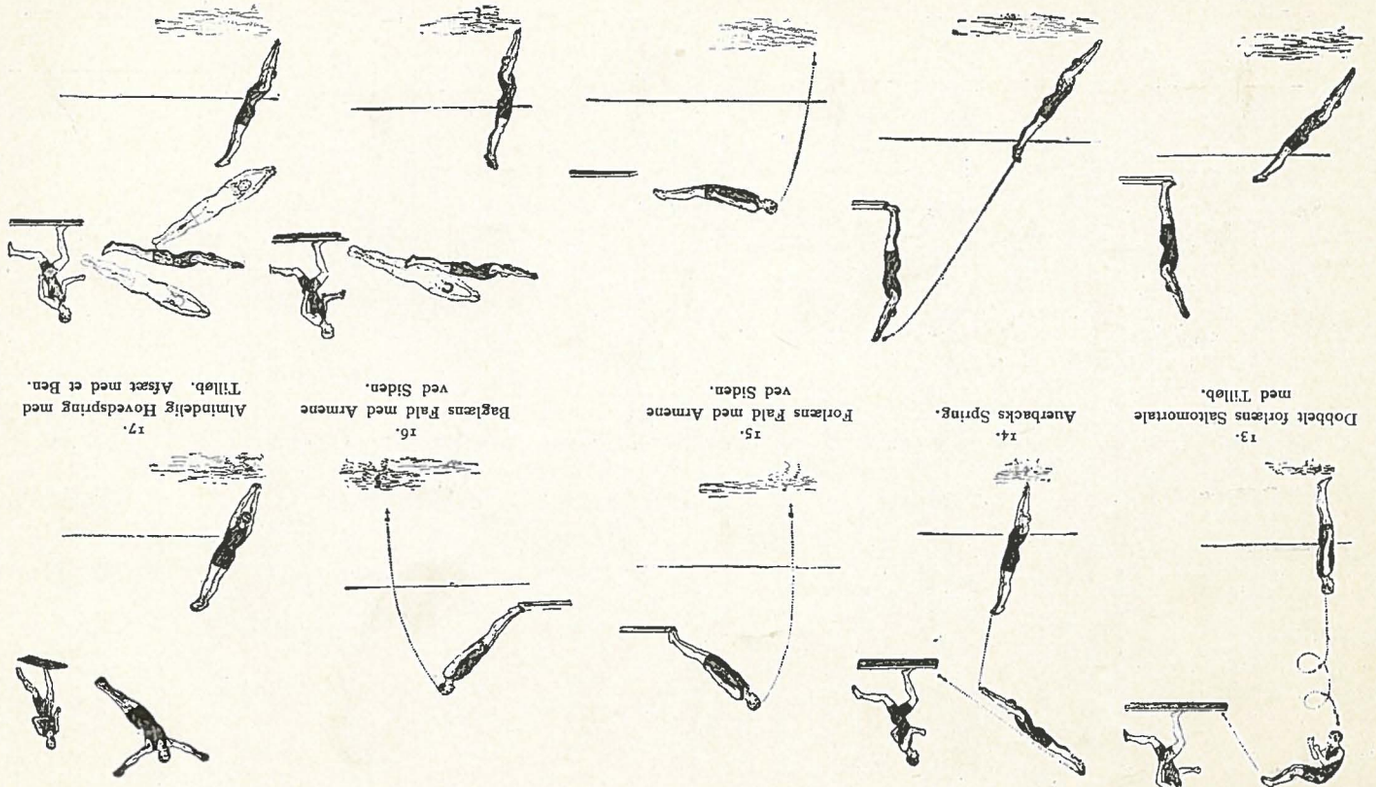
Der findes et Utal af Udspring, men jeg har indskrænket mig til kun at medtage de, paa Grundlag af hvilke Udspringene ved de olympiske Lege i London blev bedømt; disse Udspring vil efter al Sandsynlighed komme til at danne Grundlaget for internationale Regler for Udspring, og man kan med dem som Grundlag let konstruere nye Øvelser.

Ved Udspring maa man selvfølgelig altid paase, at Vandet har en i Forhold til Udspringshøjden passende Dybde.

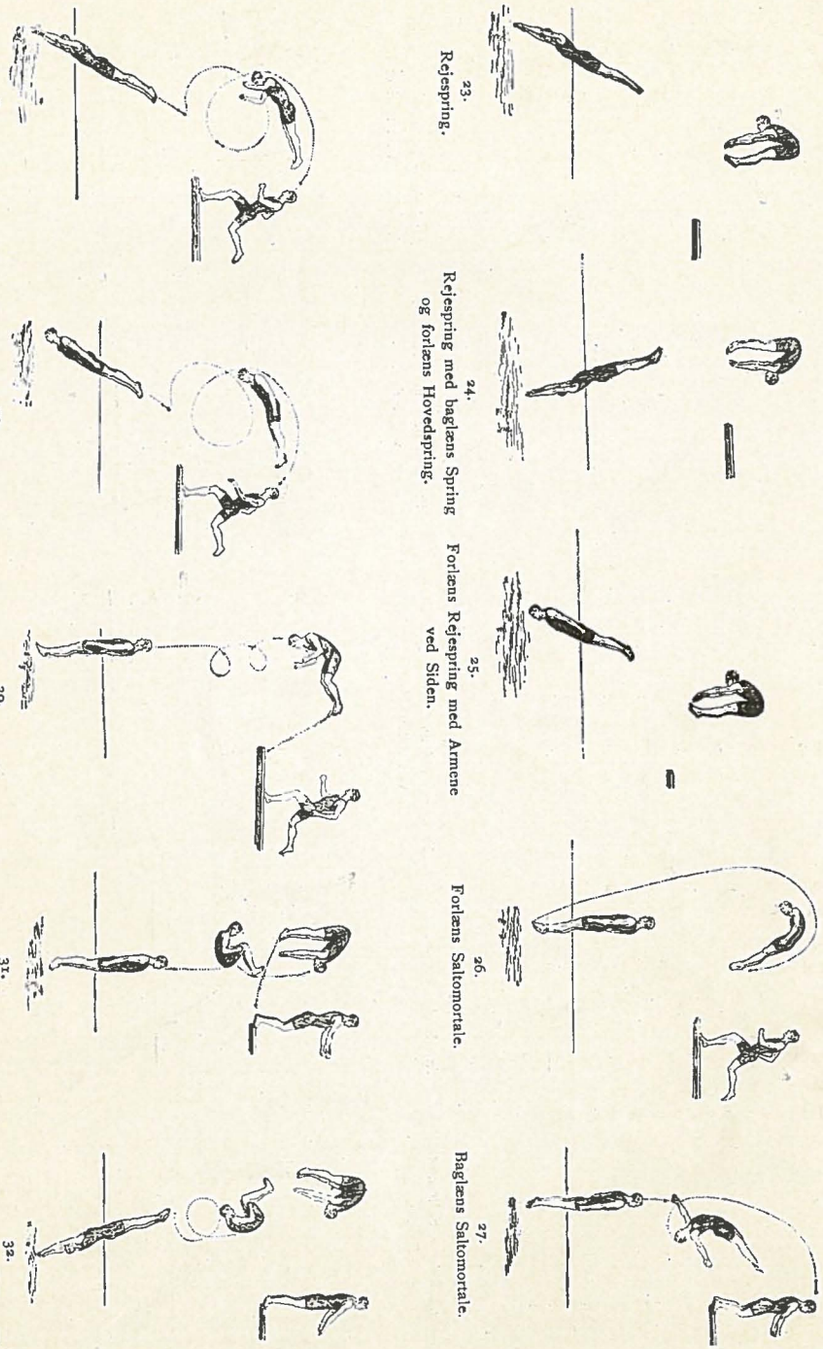
Ved Udspring er der at skelne mellem Udspring fra (1) Vippe i 1 og 3 Meters Højde og Udspring fra (2) fast Planke i forskellig Højde (5—10 Meters Højde).



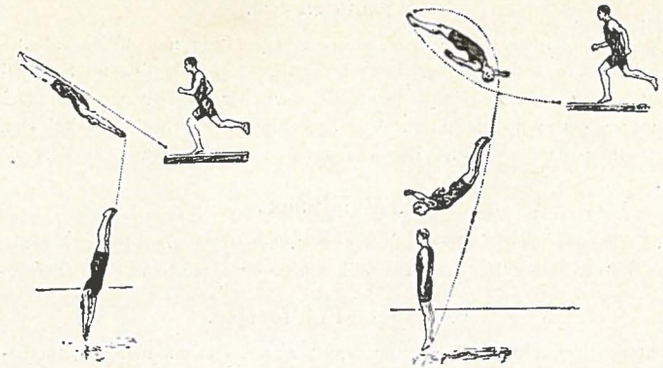
1. Baglænsspring og Hovedspring.
2. Hovedspring fra Haandstand.
3. Baglæns Saltomortale.
4. Saltomortale fra Haandstand.
5. Baglæns Hovedspring.
6. Mollberg Spring med Tilløb.
7. 1½ forlæns Saltomortale med Tilløb.
8. Forlæns Saltomortale med Tilløb.
9. Baglæns Faldspring fra Haandstand.
10. Baglæns Spring og Hovedspring m. Saltomort.
11. Baglæns Spring og forlæns Hovedspring med 1½ Saltomortale.
12. Dobbelt baglæns Saltomortale.



13. Dobbelt forlæns Saltomortale med Tilløb.
14. Auerbacks Spring.
15. Forlæns Fald med Armene ved Siden.
16. Baglæns Fald med Armene ved Siden.
17. Almindelig Hovedspring med Tilløb. Afsæt med et Ben.
18. Almindelig forlæns Hovedspring med Armene oppe.
19. Almindelig baglæns Hovedspring med Armene oppe.
20. Almindelig Hovedspring med Armene ved Siden.
21. Skruespring med Armene oppe. ½ Drejning.
22. Skruespring med Armene oppe. ½ Drejning.



23. Rejespring.
24. Rejespring med baglæns Spring og forlæns Hovedspring.
25. Forlæns Rejespring med Armene ved Siden.
26. Forlæns Saltomortale.
27. Baglæns Saltomortale.
28. 1½ forlæns Saltomortale.
29. 1½ forlæns Saltomortale med Armene ved Kroppen.
30. Dobbelt forlæns Saltomortale.
31. Baglæns Spring og Hovedspring med ½ Saltomortale.
32. Baglæns Spring og forlæns Hovedspring med 1½ Saltomortale.



33. Auerbach med ⅓ Vending.

34. Auerbach eller Mollberg med 1 Vending.

Dansk Idræts Forbunds Kapsvømnings-Reglement.

1. Embedsmænd.

Alle offentlige Kapsvømninger skal afholdes under Ledelse af følgende Embedsmænd: En Overdommer, to eller flere Dommere, to eller flere Maaldommere, to eller flere Tidtagere, en Starter med en eller flere Medhjælpere, en eller flere Rondetællere, en Herold og en Ordensmarschal, om fornødent, med Medhjælpere. Deres Pligter og Magtomraade er i Hovedsagen som anført i Athletik-Reglementet.

2. Deltagernes Opstilling.

Ved alle Løb fra Linie trækkes Lod om Pladserne, idet Nr. 1 skal staa længst til højre, naar Front haves mod Banens Længderetning. Svømmes der i Afdelinger (Heats), skal Fordelingen til disse ogsaa afgøres ved Lodtrækning. Ved Forspringskampe (Handicaps) retter Ordenen sig efter Forspringets Størrelse, idet den, der intet Forspring har, skal staa længst til højre.

3. Starten.

Svømningen begynder fra et ca. ⅛ Meter over Vandspejlet liggende fast Udgangspunkt (Bro, Flaade eller Bassin-Rand), og Deltagerne skal staa med mindst een Fod paa Start-Linien (Kanten af Broen o. s. v.). Ved Startsignalet gøres Udspring, og hverken før eller efter Signalet er det tilladt at træde tilbage (for at faa »Tilløb«). Ved Svømningen paa over 100 Meter kan der, naar de stedlige Forhold nødvendiggør det, begyndes nede i Vandet, idet Deltagerne »træde Vande« og indordnes efter en Linie, vinkelret paa Banens Retning. Som Startsignal anvendes Pistolskud eller mundtlig Kommando (særlig i Svømmehaller). Ved Forspringskampe (Handicaps), der altid er »paa Tid«, anvendes altid mundtlig Kommando. Dersom en Deltager begynder for tidligt, skal *han alene* kaldes tilbage af Starteren og skal paa egen Haand begynde om igen fra sin Plads. Vender han ikke tilbage, sættes han ud af Spillet (diskvalificeres). Ved Kapsvømning i aabent Vand skal Starteren umiddelbart før Startningen give Deltagerne en nøjagtig Forklaring over Banens Beliggenhed, Retning, Endepunkt m. m.

4. Sammenstød.

Der skal i alle Tilfælde være et Mellemrum af 3 Meter mellem de enkelte Deltagere, saaledes at enhver kan raade over en Bane af 3 Meters Bredde lige fra Start til Maal, og dersom nogen kommer udenfor sin Bane og berører eller generer en anden Deltager, kan han af Dommeren sættes ud af Spillet. Ved Svømning i aabent Vand skal Dommeren for at kunne sætte nogen ud af Spillet dog være af den Overbevisning, at Forseelsen er sket med Forsæt.

5. Vendinger.

I Svømmebassiner, og hvor der ellers svømmes frem eller tilbage, skal Deltagerne under hver Vending berøre Banens Grænselinie med en Haand ovenover Vandspejlet.

6. Løbets Fuldførelse.

En Deltager har fuldført Løbet, saa snart nogen Del af hans Person berører Maallinien ovenover Vandspejlet. En Deltager, der svømmer alene over Banen (eller Dele af denne), maa fuldende Løbet for at blive erklæret for Vinder.

7. Dødt Løb.

Ved dødt Løb kan Deltagerne af Overdommeren erholde Tilladelse til at dele eller trække Lod om Præmien. Ved Svømning om Mesterskaber eller Vandrepræmier skal de dog kæmpe om igen, idet Tid og Sted bestemmes af Overdommeren.

8. Svømmebevægelserne

kan udføres ganske efter Forgodtbefindende, og Legemet maa holdes i enhver ønskelig Stilling i alle Løb, hvor ikke en bestemt Svømmeart er foreskrevet.

9. Tvivlsspørgsmaal.

Overdommeren afgør alle muligt opstaaende Tvivlsspørgsmaal, der ikke omhandles i nærværende Reglement.

10. Kunstig Forøgelse af Farten.

Svømmemaskiner eller Indretninger af hvilken som helst Art, tjenende til kunstig Forøgelse af Farten, er banlyst fra Kapsvømninger, ligesom det selvfølgelig er forbudt at støtte sig til noget fremmed Legeme (et Tov, en Baad eller lignende).

11. Svømmedragten

skal ved offentlige Kapsvømninger være anstændig og ikke af lys Farve. Det anbefales kun at bruge sorte, høj- eller mørkerøde og mørkeblaa Dragter, helst ensfarvede. Dog kan Dragterne være udstyrede med smalle Kanter, Mærker o. lign. af hvilken som helst Farve. *Svømmebenklæder skal bæres under Dragten.* Dragtens Skulderbaand skal være mindst 2 Tm. brede. Dragten skal være til at knappe paa Skulderen, og Udskæringen under Armene maa ikke naa mere end 3 Tm. nedenfor Armhulen. Dragten maa ikke være nedringet. Ryggen skal være dækket fra Overkanten af den ene Skulder lige over til Overkanten af den anden, og fortil maa Dragten ikke være fjernet mere end 2 Tm. fra Halsen. Dragten skal dække Benene mindst 8 Tm. nedenfor Skridtet og skal være afskaaret efter en horizontal Linie rundt omkring Laaret.

12. Længdeudspring (Plunging).

Udspringet skal foregaa fra staaende Stilling paa et fast (ɔ: uden Fjederkraft) Afsats Sted, hvis Højde over Vandfladen er forholdsvis ringe (højst 1 Meter). Springet udføres med Hovedet forrest, Legemet holdes roligt, med Ansigtet nedad, og ingen som helst

Bevægelse, der kan fremme Legemets fremadglidende Bevægelse, maa udføres, efter at der er sat fra; (det gælder om at komme saa langt frem i Vandet som muligt alene ved den Kraft, der ligger i Afsættet). Udspringet ender efter Forløbet af 60 Sekunder, saafremt der ikke i Bestemmelserne er anført en anden Tidsgrænse, eller Deltageren forinden Tidsgrænsen løfter Ansigtet op af Vandet. Udspringets Varighed regnes fra det Øjeblik, der sættes af med Fødderne fra Udspringsstedet. Efter et fuldført Udspring skal Deltagerne forlade Vandet saa roligt som muligt. Bringes nogen Forstyrrelse i Vandet, saa at Fremfarten hæmmes for den følgende Deltager, kan den skyldige sættes ud af Spillet. Længden af Udspringet maales fra Udspringslinien vinkelret paa denne til det længst bortliggende Punkt, der er naaet af nogen Part af Deltagernes Legeme. I Mesterskabskampe har hver Deltager 3 Udspring, hvoraf det længste regnes. Naar 2 eller flere lige langt, foretages Omspring, saafremt det drejer sig om mulige Præmietagere.

13. Bjergning.

Metoden efter eget Forgodtbefindende.

Ved Bedømmelsen tages der Hensyn til:

1) Maaden, Mediet behandles paa.
2) Hastigheden, hvormed Bjergningen finder Sted.
3) Øvrige Omstændigheder efter Dommerens Skøn.

Starten foregaar ved Kommando i det Øjeblik, Bjergeren med Mediet passerer under en over Startlinien udspændt Snor

Paaklædning for Bjergeren: Læder Spadseresko eller Støvler, Strømper, lange Benklæder (Klædes), der ikke maa samles for neden om Ankelen ved kunstige Midler (f. Eks. Cyklespænder) eller ved at stikkes inden i Strømperne, Skjorte, Krave med Flip og Slips samt Vest.

Mediet fuldt paaklædt.

14. Hold-Kapsvømning (team-race eller flying-squadron race).

1. Hvert Hold skal bestaa af 3—10 Deltagere, ved Mesterskaber mindst 7.
2. Den Afstand, som hver Deltager skal svømme, skal være fra 50 til 150 Meter.
3. Alle Holdene skal svømme samtidig, dersom Banens Bredde tillader det. Ellers foregaar Svømningen i Afdelinger (Heats).
4. Konkurrencen foregaar paa følgende Maade: De deltagende Hold tager Opstilling, saaledes at hvert Holds forreste Mand staar paa Afsatslinien, parat til at springe ud. De øvrige Deltagere i hvert Hold er ordnede i en Række bag ved Formændene. Ved Start-Signalet springer alle Formændene ud og svømmer den opgivne Afstand udefter, vender og svømmer samme Stykke tilbage. Idet Nr. 1 af hvert Hold vender tilbage til Afsatslinien, lægger han en Haand paa denne (oven over Vandspejlet). Saa snart dette er sket, har Nr. 2 af samme Hold Ret til at springe ud. Paa samme Maade har Nr. 3 Ret til at springe ud, naar Nr. 2 af samme Hold er vendt tilbage og saa fremdeles. Hver Gang en Mand springer ud, træder den følgende frem og holder sig parat til Udspring.
5. Springer en Deltager for tidlig ud, skal Dommeren kalde ham tilbage for at gøre Udspringet om eller diskvalificere hele Holdet.
6. Det Hold har sejret, der faar sin sidste Mand først tilbage.

15. Kunstsvømning.

Efter Propositionerne udføres først visse obligatoriske Øvelser (Pligtøvelser) af samtlige Deltagere i Rækkefølge efter Lodtrækning, hvorefter der i samme Rækkefølge gives hver Deltager et bestemt Tidsrum (Maksimum 10 Minutter) til Udførelse af frie Øvelser.

For hver af Pligtøvelserne gives Points, medens de frie Øvelser bedømmes under eet.

Pligtøvelserne skal tages af vedføjede Fortegnelse og deraf *mindst* 6 Numre. Ved Mesterskabskonkurrencer skal følgende Numre medtages: Nr. 5, 7, 15, 23 og 24. Ellers er der frit Valg af Pligtøvelser fra den foranstaltende Forenings Side. Navnet paa hver Øvelse udraabes højt, hver Gang en Deltager skal udføre den.

Udførelsen af hver Pligtøvelse bedømmes med Karaktererne 0, 1, 2, 3, 4, 5 og 6, af hvilke

0 = helt mislykket Forsøg.
2 = godt,
4 = meget godt,
6 = udmærket godt.

1, 3 og 5 er Mellemkarakterer.

Til Hjælp for Dommeren ved Friøvelserne skal Deltagerne med Anmeldelsen lade følge en Fortegnelse over de Øvelser, han vil udføre, og deres Rækkefølge, og Dommeren kan til Vejledning baade for Publikum og Deltagerne lade Navnene paa Øvelserne successive udraabe.

Der begyndes paa Kommando »Hr. X begynd!« og fra dette Øjeblik regnes den ham tilmaalte Tid. (Deltagerne kan efter eget Forgodtbefindende begynde med et Udspring eller nede i Vandet.)

Hvert Minuts Forløb bliver bekendtgjort for Svømmeren ved Tilraab — Et—To—Tre o. s. v.

Bedømmelsen af Friøvelserne sker a) for Indholdet af det fremviste Program (Vanskelighed og Mangfoldighed), b) for Fremvisningsmaaden (Sikkerheden og Kraften i Udførelsen og Formfuldendtheden), hver Gang med Karaktererne 0—6 af samme Betydning som ved Pligtøvelserne.

Resultatet fastsættes paa følgende Maade:

Paa hvert Karakterskema bliver ved hver Pligtøvelse den givne Karakter multipliceret med det Værdital, som der tilkommer vedkommende Øvelse efter dens Vanskelighed (se vedføjede Fortegnelse). Den paa hvert Karakterskema for hver enkelt Svømmer udførte Sammentælling af Produkterne udgør det Pointstal for Pligtøvelserne, som han har opnaaet hos den enkelte Dommer. De ved Friøvelserne under a) og b) givne Karakterer bliver adderede og Summen multipliceret med det i Propositionerne bekendtgjorte Tal. Produktet er Pointsantallet for Friøvelserne. Koefficienten maa vælges saaledes, at det højst opnaaelige Pointsantal for Friøvelser omtrent beløber sig til Halvdelen af det ved Pligtøvelserne opnaaelige Antal. Pointsantallet for Friøvelser lagt til Pointsantallet for Pligtøvelserne giver for hver enkelt Svømmer Totalpointsantallet, som han har opnaaet hos den enkelte Dommer.

Hver Dommer skal sætte Svømmerne efter det paa deres Karakterskema opnaaede Totalpointsantal i en Talrække, hvor den Svømmer, der har højest Totalpointsantal, faar Plads Nr. 1, den næste Plads Nr. 2 o. s. v. Staar paa Karakterskemaet *2 eller flere lige* med Totalpointene, saa retter Pladsnummeret sig efter, hvem der har opnaaet det højeste Pointsantal ved Pligtøvelserne.

Enderesultatet faatslaas ved Sammentællingen af de af hver enkelt Dommer givne Pladsnumre.

Staar to eller flere Deltagere ens med Summen af Pladsnumrene, saa dømmes mellem dem efter Sammentællingen af Totalpointene paa de specielle Karakterskemaer, og hvor dette ej heller maatte føre til nogen Afgørelse, der afgøres Resultatet saa af Pointene for Pligtøvelserne. I den officielle Beretning maa i det mindste Pointsantallene for Pligtøvelserne og for Friøvelserne fra hver enkelt Karakterskema, saa vel som de deraf resulterende Sluttal, offentliggøres.

Fortegnelse over Pligtøvelser i Kunstsvømning.

Nr.	Benævnelse.	Værdital.
1.	Flyden, med Hænderne omfattende Anklerne (Svalerede)	1
2.	Flyden, staaende i Retstilling	3
3.	Flyden, staaende med fremstrakte Arme	2
4.	Flyden, siddende (med samlede og bøjede eller med korslagte Ben, Hænderne paa Laarene eller paa Ryggen)	4
5.	Flyden, liggende paa Ryggen i Vandets Overflade	2
6.	Flyden, liggende paa Maven i Vandets Overflade	3
7.	Baglæns Brystsvømning (Krebsesvømning)	3
8.	Hundesvømning	1
9.	Marsvinesvømning	2
10.	Brystsvømning med Benene alene, Haandsprudlen paa Ryggen	2
11.	Vrikning (»Sculling«) paa Ryggen	1
12.	Rygsvømning med et Ben i Vejret (»Nødmasten«)	3
13.	Rygsvømning fremad (ɔ: med Fødderne forrest) med almindelige Armtag	1
14.	Rygsvømning med begge Ben oven over Vandet	4
15.	Propelleren (»Skruedamperen«)	4
16.	Torpedoen	5
17.	Svømning paa Siden med en Byrde (f. Eks. et Gevær) i en opstrakt Arm	3
18.	Svømning med sammenbundne Lemmer	3
19.	Bølgeslag, liggende saavel paa Ryggen som paa Brystet	1
20.	Snurretoppen (»the spinning top«)	2
21.	Forlæns Kolbøtter	2
22.	Baglæns Kolbøtter	1
23.	Tromlen (Revolving on the surface)	5
24.	Pendul Sving	5

Konkurrence-Udspring.

Til at bedømme Deltagernes Ydelser, skal der udvælges 3 Dommere, der dels noterer Springenes Vanskelighed i Henhold til D. I. F.s Springtabel, dels skønner over Springenes Udførelse (Sikkerhed og Form) og under Hensyn hertil giver hver enkelt Deltager Points for hver enkelt Øvelse.

For hver enkelt Øvelse gives der et Værdital (se Tabellen) og en Udførelseskarakter efter Skalaen:

0 = helt mislykket Forsøg,
2 = godt,
4 = meget godt,
6 = udmærket godt,

1, 3 og 5 er Mellemkarakterer.

Ved en Konkurrence udføres dels et vist Antal *Pligtudspring*, dels et vist Antal *frie Udspring* — altsaa Udspring efter eget Valg.

Pligtudspringene udføres i Antal og Art efter Propositionerne, og Karakteren multipliceret med Værditallet — regnet for hver Øvelse — giver Pointstallet. Pointstallene for de forskellige Pligtudspring sammenlægges, og Summen er *Pointstallet for Pligtudspring*.

For Udspring efter eget Valg gives ligeledes Karakter for Udførelsen af hvert enkelt Udspring. Som Faktor til Karakteren bruges Værditallet fra Tabellen, hvis Øvelsen vælges deraf; skulde Øvelsen ikke findes, skal Dommerne blive enige om Værdital, der dog ikke maa være over 6. Pointstallene sammenlagt giver *Pointstallet for frie Udspring*.

Totalsummen af de to Pointstal for hver Deltager bestemmer dennes Plads som Konkurrent, idet det højeste Tal giver Nr. 1 Pladsen, det næsthøjeste Nr. 2 Pladsen o. s. v. Skulde to eller flere have ens Totalsummer, bestemmes Pladsen efter Pligtøvelsernes Udførelseskarakter.

Et mislykket Forsøg er et saadant, der slet ikke kan ses at indeholde de særlige Kendetegn, som karakteriserer Springet. Mislykkes et Spring ved Udglidning, før det egentlige Afsæt er taget, saa tillades et, og kun et, Forsøg til.

I Propositionerne skal bekendtgøres, hvilke Pligtudspring efter Tabellen der skal udføres; ligeledes hvor mange frie Spring og hvilken Vanskelighedsgrad de omtrentlig skal have tilsammen. Arten af de frie Spring opgives af Deltageren til Dommerne umiddelbart før Konkurrencens Begyndelse. Springbrættets Højde over Vandfladen maa være 1, 3 eller 6 Meter, Længden ca. 4 Meter med Bredde af ca. 50 til 60 Ctm. og maa kun fjedre maadeligt. En Stigning paa højst 25 Ctm. er tilladt.

De enkelte Dommerlisters Indhold kan offentliggøres.

Løbe-Nr.	Udspringets Betegnelse	Vanskelighedsgrad ved en Springhøjde af							
		uden Tilløb						med Tilløb	
		forlæns		sidelæns		baglæns			
		M. 1	M. 3	M 1	M. 3	M. 1	M. 3	M. 1	M. 3
1	Simpelt Nedfald	—	1	—	1	—	1	—	—
2	— — med Armene langs Siden (Offerspring)	2	1	2	1	1	2	—	—
3	— — fra Balance paa Armene	1	2	2	3	3	4	—	—
4	Hovedspring med Afsæt fra én Fod	—	—	—	—	—	—	2	2
5	— — en Arm udstrakt (Sværdspring)	—	—	1	2	—	—	2	4
6	— — Forspring	1	1	2	3	2	5	2	2
7	— — — og Armene langs Siden	2	2	2	4	3	6	3	4
8	— — — - — lagt langs Siden	2	3	3	5	3	5	2	3
9	— — — Kejserspring	2	2	—	—	—	—	2	2
10	— — — med Arme udspredt og samlede (Svaleflugt)	—	2	—	—	—	—	—	3
11	— — — — og 1/2 Salto	—	4	—	—	—	—	—	5
12	— — — — samlede paa Ryggen (Dødsspring)	—	2	—	—	—	—	—	3
13	— — — 1/4 Skrue, forlæns	2	3	1	2	2	3	3	4
14	— — — 1/4 — baglæns	—	—	3	6	—	—	—	—
15	— — — 1/2 — forlæns	3	4	3	5	2	3	4	6
16	— — — 1/1 — —	6	5	6	6	5	6	5	6
17	— — — 1/1 — — og med Armene langs Siden	6	6	6	6	6	6	6	6
18	Rejespring	3	3	—	—	3	3	3	4
19	— med Armene langs Siden	5	6	—	—	4	4	6	6
20	— — — lagt langs Siden	4	5	—	—	4	4	6	6
21	— — med 1/2 Drejning om Længdeaksen under Faldet	6	5	—	—	5	4	5	6
22	— — — 1/1 — - — — —	6	6	—	—	6	6	6	6
23	Skridtspring, Auerbachspring	5	5	—	—	—	—	4	6
24	— — med Salto	6	5	—	—	—	—	6	5
25	Saltomortale, 1/2 Drejning om Tværaksen forlæns	5	4	—	—	6	5	3	6
26	— 1 1/2 — - — —	6	5	—	—	—	6	5	4
27	— 1 1/2 — - — — og med Arme langs eller lagt langs Siden	6	6	—	—	—	6	6	6
28	Saltomortale, 2/1 Drejninger om Tværaksen forlæns	—	6	—	—	—	—	6	—
29	— 1/1 Drejning - — baglæns	6	6	—	—	3	3	6	6
30	— 1 1/2 — - — —	—	6	—	—	—	6	—	—
31	Tyskerspringet	—	—	—	—	—	6	—	—
32	— med 1/2 Drejning om Tværaksen	—	—	—	—	—	5	—	—

Vedrørende Springtabellen.

Ved 1, 2 og 3 maa de færrest mulige Bevægelser udføres under Faldet (med Hovedet nederst), Armene kan ved et Udspring lægges langs Siden efter Afsættet (7) eller under Afsættet (8). 9 er et Spring, hvor Armene lægges overkors over Brystet. En Skrue (13) er en Drejning om Legemets Længdeakse. Et Rejespring (tysk: Geddespring) er et Hovedspring med flygtig Benløftning (i Hoften) og Strækning. 23 udføres med Benkast (Afsæt fra et Ben) ud i Luften, Udretning af Legemet og Nedfald paa Hovedet. Ved 24 kommer man paa Benene i Vandet. Ved 31: Ryggen mod Vandet, Benene udad og opad paa Hovedet i Vandet. 32 er det samme med Drejning. Meget svært Spring. Udspring, der ikke staar i Tabellen, f. Eks. Spring fra Siddestilling, Bærespring, Patentspring o. lign., gives Værdital efter Dommerens Skøn, men de i Tabellen nævnte bør altid benyttes til Pligtspringene.

Dansk Idræts-Forbunds Reglement for Vand-Bold.

(Water-Polo.)

(Efter »Amateur Swimming Association«.)

1. Banen

skal være rektangulær. Afstanden mellem Maalene maa ikke overskride 30 Yards og maa ikke være mindre end 19 Yards. Banens Bredde maa ikke være mere end 20 Yards. Den mindste tilladelige Vanddybde er 3 Fod.

2. Maalet.

Maalets Vidde skal være 10 Fod. Tværstangen skal være mindst 3 Fod over Vandfladen, dog skal den altid være mindst 8 Fod over Bunden. Maalstængerne skal staa i det mindste 1 Fod fra Enden af Bassinet (Banens Indgrænsning); naar det kan lade sig gøre, skal der anbringes Net bag Maalet.

Maalet skal leveres af det stedlige Hold.

3. Bolden

skal være kugleformet (en Association Fodbold) og helt fyldt med Luft. Den maa ikke være mindre end 26 1/2 " og ikke mere end 28 1/2 " i Omkreds. Den skal være vandtæt, uden udvendige Sømme og maa ikke være indsmurt i Fedt Olie eller lignende Substans. Bolden skal ved Klubkampe leveres af den arrangerende Forening.

4. Tiden

for Kampen er 14 Minutter, idet der spilles 7 Minutter fra hvert Maal. Naar den halve Tid er forløben, gives der 3 Minutter til at skifte Plads i. Naar der er gjort Maal, skal den Tid, der medgaar fra dette Øjeblik og indtil Spillet atter er begyndt, eller den Tid, der optages af Disput eller »Fejl«, ikke medregnes i Spilletiden.

5. Holdene.

Der maa ikke være flere end 7 Spillere paa hver Side. De skal bære henholdsvis blaa og hvide Huer samt Svømmebenklæder eller, hvor det er paabudt, Svømmedragt med Svømmebenklæder under. Legemet maa ikke, naar der spilles i Svømmebassin, indgnides med Fedt, Olie eller lignende.

6. Kaptajnerne

skal være spillende Deltagere i det Hold, de repræsenterer. De skal komme overens om alle forudgaaende Bestemmelser og skal trække Lod om Pladsen. Kan de ikke komme overens om et eller andet, træffer Dommeren Afgørelsen.

7. Dommeren

skal være forsynet med et mørkeblaat og et hvidt Flag, svarende til de to Partiers Huefarver, samt en Klokke og en Fløjte. Hans Pligter er at sætte Spillet i Gang, stoppe alt unfair Spil, træffe Afgørelse i alle Tvivlstilfælde, angive Fejl, Maal, samt Forløbet af den halve og den hele Tid, og endelig paase, at nærværende Regler overholdes nøjagtig. Han kan paatale Fejl, uden at det forlanges af nogen af Deltagerne, og han skal afgøre og konstatere alle Maal, hvad enten de anmeldes eller ej. Dommerens Kendelse er uomstødelig.

8. Maaltællerne

skal hver være i Besiddelse af et rødt Flag; de skal staa ved Siden af hver sit Maal, og naar de ser, at Bolden er gaaet ind igennem de respektive Maal, skal de angive det til Dommeren ved Hjælp af det røde Flag. De maa ikke skifte Plads og skal holde Regnskab med hvert Holds Antal Maal ved de respektive Ender af Banen.

9. Starten.

Spillerne skal begive sig ud i Vandet og tage Plads i Linie med de respektive Maal. Dommeren skal staa paa Siden af Banen, ret ud for dens Midtlinie, og naar han har forvisset sig om, at Holdene er klare (ved at adspørge Kaptajnerne), skal han raabe »Begynd« og uopholdelig kaste Bolden i Vandet paa Midten af Banen.

10. Maal.

Et Maal er gjort, naar hele Bolden er passeret mellem Maalstængerne og under Tværstangen. Der kan dog ikke gøres Maal efter Starten, og naar der efter Pavser atter begyndes, før Bolden er bleven berørt af mindst 2 Spillere.

11. Fejl.

Det er »Fejl«: a) at røre Bolden med begge Hænder paa en Gang, b) at holde fast i Spillebanens Indhegning under Spillet, c) at staa paa eller røre ved Bunden under Spillet, undtagen naar dette sker for at hvile, d) at dukke en Modstander under Vandet, undtagen naar denne »holder« Bolden, eller at fastholde Bolden, naar man bliver dukket, e) at sætte af fra Bunden eller fra Indhegningen (undtagen ved Start) for at tage Bolden eller dukke en Modstander, f) at lægge sig paa Ryggen og sparke efter en Modstander, g) at hjælpe en Medspiller ved Starten.

Anmærkning: Føring af eller Slag til Bolden er ikke at »holde« den; men at løfte, bære eller trykke den under Vandet eller at lægge Haanden under eller over Bolden, saa man virkelig berører den, er at »holde« den. At foretage Føring hen til og gennem Maalet er tilladt.

12. Straf.

Straffen for hver Fejl skal være et Frikast for det andet Parti fra det Sted, hvor Fejlen blev begaaet. Et Maal kan ikke gøres ved et Frikast, med mindre Bolden har været i Berøring med i det mindste een Spiller foruden den, der har besørget Frikastet.

13. Overlagte „Fejl" (gjorte med Vilje).

Naar en Spiller efter Dommerens Mening med Overlæg begaar »Fejl«, skal han første Gang advares; anden Gang har Dommeren Ret til at beordre ham op af Vandet, indtil der er gjort Maal. Det er »overlagt Fejl« at begynde, før Kommandoordet »begynd«, at spilde Tiden med Vilje eller at stille sig op indenfor en Yard fra Modpartiets Maal.

14. Fejl-Meldinger.

Dommeren melder »Fejl« ved at blæse i en Fløjte og vise det Partis Flag, som skal have et Frikast. Den Spiller, der er nærmest ved det Sted, hvor »Fejlen« skete, skal gøre Kastet. De andre Spillere skal blive paa deres respektive Pladser fra det Øjeblik, Fløjten høres, indtil Bolden har forladt Haanden paa den Spiller, der kaster.

15. Maalmanden.

Det tillades Maalmanden at indtage en staaende Stilling under Forsvaret af Maalet; men han maa ikke kaste Bolden længere end den halve Bane. Straffen for at gøre dette skal være et Frikast til Modpartiet fra et selvvalgt Punkt i Midterlinien. Maalmanden er undtaget fra Punkterne a, c og e i 11; men han behandles som enhver anden Spiller, naar han er i Besiddelse af Bolden.

16. Maallinie og Hjørnekast.

Naar en Spiller kaster Bolden over sin egen Maallinie, gives der Modpartiet et frit Hjørnekast. Dersom det angribende Parti kaster Bolden over Maallinien, skal der være et Frikast for deres Modpartis Maalmand. Bolden maa ikke betragtes som værende i Spil igen, før den har forladt Maalmandens Haand.

17. Ude af Spil.

Naar en Spiller sender Bolden ud af Banen over en af Sidelinierne, skal den kastes ind i hvilken som helst Retning fra det Sted, hvor den gik ud, af en af Modstanderne, og det skal regnes som Frikast.

18. Angivelse af Maal, Tid etc.

Dommeren skal melde Fejl, »Halvtid« og Tid ved Stød i Fløjten, Maal ved Ringning med Klokken.

19. Om at forlade Vandet.

En Spiller, der forlader Bassinet, sidder eller staar paa Trinene eller Indhegningen, undtagen naar den halve Tid er gaaet, eller naar det sker med Dommerens Tilladelse, maa ikke komme ud igen, før der er gjort Maal eller Halvtid er forløbet.

Forlader en Spiller Vandet, maa han kun begynde Spillet igen ved at gaa ned fra sin egen Maallinie.

Vink og Raad til Dommeren.

A. (1, 2, 3). Pas paa, at Bolden er af passende Størrelse og stemmer med Reglerne (3). Pas paa, at Maalenes Dimensioner er rigtige, og at de er fæstnet idetmindste een Fod fra Enden af Bassinet. Maal Vandets Dybde og Banens Længde og Bredde. Se efter, at den halve Afstand er nøjagtig bestemt paa begge Sider af Bassinet ved Hjælp af Pæle eller andre synlige Mærker.

NB. Maalnet simplificerer Dommerens Arbejde og skal bruges, naar de kan anbringes.

B. (5). Forskelligt farvede Huer skal i ethvert Tilfælde være obligatoriske.

C. (4). Sørg for at have en paalidelig og med Reglerne fortrolig Mand til at tage Tid. Væddeløbsur er det eneste, som viser Tiden nøjagtig. Husk paa, at naar der er gjort Maal, regnes den Tid ikke med, som gaar, til Spillet atter begynder, heller ikke den Tid, der forløber ved Disput eller Fejl.

D. (7). Dommeren kontrollerer Spillet med absolut Myndighed. Enhver Deltager, der støder sammen med eller insulterer Dommeren, anmeldes til D. I. F.s Amatør- og Ordensudvalg, hvad enten det sker under eller efter Spillet. For Dommeren skal der, hvis det

er muligt, holdes en Side af Banen klar, saa at han kan følge Spillet fra den ene Ende af Banen til den anden.

E. (8). Sørg for, at Maaltællerne er paa Plads, og underret dem om, at deres Pligter er ved Flag at tilkendegive, naar hele Bolden er gaaet gennem Maalet (ligemeget hvordan) og at tælle Maalene for hvert Hold ved deres respektive Pladser.

F. (6). Sørg for, at Kaptajnerne er enige om alle Detailler, hvis ikke, træf en Bestemmelse som i 6.

G. (10. Læg særlig Mærke til, at der ikke forbrydes mod den sidste Del af 10.

H. (11). Pas paa, at ingen Spiller, undtagen Maalmanden, rører ved Bolden med begge Hænder. Pas paa, at Bestemmelsen om Hvile ikke misbruges. Reglerne tillader kun at staa paa Bunden for at hvile sig, og det er ikke tilladt Spillerne at vade omkring, at staa med udstrakte Arme for at skygge for eller genere en Spiller eller sætte af fra Bunden. Bestemmelsen i Punkt D handler om den hyppige Fejl, der begaas. Tillad aldrig en Spiller at blive dukket, medmindre han holder Bolden.

Definition af at »holde«: se Anmærkningen til 11. Pas paa, at ingen Spiller holder fast i Rækværket eller Indhegningen under Spillet. Brydes denne Regel, skal Bolden bringes til det Sted, hvor der er begaaet Fejl, lige meget hvor paa Banen.

I. (13). Vær meget streng med 13. Advar kun een Gang. Straf uden Tøven anden Gang.

Er en Kendelse afgivet, saa disputer ikke om Reglerne med nogen Spiller eller Tilskuer. I D. I. F.s Reglement angives, hvorledes Protester skal nedlægges.

K. (14). Er et Frikast tilstaaet, betragtes Bolden som død, indtil den har forladt vedkommende Spillers Haand, og tillad under ingen Omstændigheder andre Spillere end Frikasteren at forandre sin Stilling.

L. (15). Maalmændene maa ikke kaste Bolden ud over Midterlinien. Reglen er brudt, selv om Bolden rørte Vandet, før den naaede Midterlinien.

M. (16). Naar Bolden er død ved at blive kastet over Maallinien, maa den ikke betragtes som inde, før den har forladt Maalmandens Haand.

N. (17). Naar Bolden gaar ud af Spillet, anses den Spiller, som den sidst var i Berøring med, for at have sendt den ud.

O. (19). Pas paa 19 vedrørende at forlade Banen, Sidden og Staaen paa Trappetrinene.

P. Bringer Maalmanden eller en anden Spiller Bolden gennem sit eget Maal, regnes der et Maal for Modparten, undtagen dersom det skete under et Frikast.

Q. Bemærk, at et Maal kan ikke gøres efter Frikast, før Bolden har berørt en anden Spiller, lige meget af hvilket Parti.

Vandpolo-Kamp under de olympiske Lege, London 1908.

INDHOLDSOVERSIGT OVER ANDET BIND.

Pag.

VI. AFSNIT: FRI IDRÆT.

GANG.

Gangens Betydning som Idræt 1
Føddernes Stilling og Form 3
Den rette Maade at gaa paa 5
Engelsk Kapgang (heel and toe walking) 8
Den engelske Kapgangs Indførelse i Danmark 9
Dansk Fodsports Historie 11
Distancemarchen Berlin—Stettin 1895 12
Regler for engelsk Gang 19
Træning til Kapgang 20
Paaklædningen 21
Kapgængerens Levevis 22
Dansk Idræts-Forbunds Reglement for Gang 23
Danske Amatørrekorder i Gang 23
Verdensrekorder 23
Dansk Idræts-Forbunds Mesterskaber . 25

LØB, SPRING, KAST m. m.

Fri Idræts Betydning for Legemsudviklingen og dens Indførelse i Danmark 26
Dansk Deltagelse i Udlandets Kampe . 27
Oplysninger om Fri Idræts Historie . . 29
Løb over korte Distancer 31
Staaende Start 33
Liggende — 34
Træning til 100—200 Meter Løb 34
— - 400—800 — 35
— - 1 mile Løb 35
Løb over længere Distancer 36
Træning til Løb over 1 mile . . . 39
Hækkeløb 41
Længdespring 42
Længdespring med Tilløb 43
— uden — 44
Højdespring 44
Højdespring forfra med Tilløb og med venstre Fods Afsæt . . . 45
Højdespring forfra med Tilløb og med højre Fods Afsæt 45
Højdespring forfra uden Tilløb . . 46
— fra Siden med Tilløb fra venstre 46
Højdespring fra Siden med Tilløb fra højre 47
Højdespring fra venstre Side uden Tilløb 47
Højdespring fra højre Side uden Tilløb 48

Pag.

Trespring 49
Trespring med venstre Fods Afsæt 50
— - højre — 50
Stangspring 51
Stangspring i Højden 52
— Længden 53
Spring over Hest 53
Kuglestød 54
Kuglestød med højre Haand . . . 57
— - venstre — . . . 58
Kuglekast 58
Diskoskast 60
Diskoskast med højre Haand . . . 62
— - venstre — . . . 62
Hammerkast 63
Spydkast 65
Spydkast med højre Haand 66
— - venstre — 66
Kricketboldkast 67
Kricketboldkast med højre Haand 68
— - venstre — 68
Stangstyrtning 68
Femkamp og Tikamp 70
Tovtrækning 71
Stigetovtrækning 72
Danske Amatørrekorder 74
Verdensrekorder 74
Dansk Idræts-Forbunds Rekord-Reglement 75
Dansk Idræts-Forbunds Rekord-Anmeldelse 76
Dansk Idræts-Forbunds Mesterskaber . 76
Dansk Idræts-Forbunds Bestemmelser for Mesterskaberne 79
Dansk Idræts-Forbunds Reglement for fri Idræt 80
Løb over 100 Meter 80
— længere Distancer . . . 81
Hækkeløb 82
Forhindringsløb 82
Terrænløb 82
Stafetløb 82
Holdløb 82
Kolonneløb 83
Spring. Almindelige Bestemmelser 83
Højdespring med eller uden Tilløb 83
Længdespring med eller uden Tilløb 84
Trespring 84
Stangspring i Højden og Længden 84

Pag.

Spring over Hest 85
Kast. Almindelige Bestemmelser 85
Spydkast 85
Diskoskast 85
Hammerkast 86
Kuglestød 86
Kuglekast 86
Kricketboldkast 86
Stangstyrtning 86
Varpe 86
Tovtrækning 87
Stigetovtrækning 87
Femkamp 87
Tikamp 88
Dansk Idræts-Forbunds Emblemer . . . 89
Dansk Idræts-Forbunds Amatør- og Udelukkelsesbestemmelser 89
Dansk Idræts-Forbunds Reglement for Amatør- og Ordensudvalget 90
Almindelige Ordensregler for offentlige Konkurrencer under Dansk Idræts-Forbund 90
Dansk Idræts Forbunds Ordensreglement for Idrætsstævner 91
Dansk Idræts-Forbunds Anmeldelses-Blanket til Forspringskonkurrencer 93
Bestemmelser vedrørende Tilskud fra Dansk Idræts-Forbund til Idrætsmænds Deltagelse eller Repræsentation ved udenlandske Stævner . 93
Sejrherrerne fra de olympiske Lege . . 94
Danske Resultater ved de olympiske Lege 96

VII. AFSNIT: BOLDSPIL.

FODBOLD.

Fodboldspillets Historie 1
Moderne engelsk Fodbold 7
Dansk Fodboldspil. I København . . 10
Kampe med udenlandske Hold . 14
I Provinsen 20
Spillets Love 22
Love for five a side 26
Plan af Fodboldbane 26
Off-side Regler 27
Fodboldspillets Teknik (lange Spark, korte Pass, Skud paa Maal, Centring, Frispark, Hjørnespark, Flugtning, Halvflugtning, Hovedstød). 31
Fodboldspillets Taktik. Spillernes Opstilling 35
Om Sammenspil 35
Short- eller long passing 36
Forwards 38
Innerwings 40
Centre-forward 40
Halfbacks 42
Centre-half 43
Fløjhalfbacks 44
Backerne 44
Maalmanden 47

Pag.

KRICKET.

Kricketspillets Natur 49
Redskaber 52
Kricket Banen 52
Spillets Gang 53
Slaaeren 55
Skema til Kricket-Regnskab 56
Regnskabets Førelse 60
Spillernes Opstilling i Marken 61
Kricketspillets Love 64
Øvelsesspil 72
Marylebone-Klubbens Supplementer til Lovene 73
Moderne engelsk Kricketspil 76
Dr. W. G. Grace 77

HOCKEY.

Spillets Historie 80
Hockey i Danmark 83
Spillepladsen 84
Klædedragt og Stok 84
Slaget 86
At stoppe Bolden 87
At føre Bolden 88
Tackling 88
Spillernes Opstilling 88
Betydningen af Sammenspil 89
Maalmanden 90
Dækkerne 92
Støtterne 93
Stormerne 95
Midterstormeren 97
Inderfløjstormerne 97
Venstre Yderfløjstormer 98
Højre Yderfløjstormer 99
Anføreren 100
Dommere 101
Plan af Hockeybane 102
Spillets Love 102
Off-side Regler 103

BANDY.

Spillets Historie 107
Bandy i Danmark 110
Spillets Love 111
Klædedragt og Udrustning 113
Spillets Teknik og Taktik 113

LAWN-TENNIS.

Historisk Indledning 115
Love for Spillet (Enkeltspil) 117
— — Dobbeltspil 120
Tillæg til Lovene 121
Anlæg af Lawn-Tennisbaner. 1. Grusbaner 121
2. Græsbaner 124
Afsætning af Banens Linier . . . 125
Plan af Lawn-Tennisbaner 126
Grebet paa Ketcheren 127
Spillernes Opstilling 128
Afstanden fra Bolden, dennes Højde fra Jorden 128
Opgivningen 129

Pag.

Forhaandsslaget 131
Baghaandsslaget 132
Flugtningen (the volley) 133
Hugget (the smash) 135
The lob og the lob-volley 136
Halvflugtningen (the half-volley) . . . 137
Om Enkeltspil 138
Om Dobbeltspil 140
Om Damespil og blandet Dobbeltspil 141
Om Rekvisitter og Turneringsspil . . 142

HAANDBOLD.

Spillets Tilblivelse og Udøvelse . . . 145
Spilleplads og Spillernes Opstilling . 147
Spillets Love 148
Vejledning for Opmanden 150
Spillets Teknik og Taktik 150

VIII. AFSNIT: RONING.

INDLEDNING OG HISTORISK OVERSIGT.

Roningens Indflydelse paa den menneskelige Organisme 1
Oversigt over Roidrættens Historie . . 3
Roningen i Danmark 4
Professionalisme og Amatørbestemmelser 5
Hvem kan blive Roer 7
Dameroning 8
Drengeroning 9

BAADENE OG BAADEHUSET.

Baadebygning (Klink og Kravel) 10
Inriggeren 12
Outriggeren 14
Non-cox swain Baade 16
Transport af Baade 17
Halvt outriggede Baade (Tourenboote) 18
Pladserne i Baaden 18
Single-sculleren 19
Kanoen 19
Brugen af de forskellige Typer 20
Baadebyggere 22
Aarerne 23
Baadehuset 25
Romaskiner 28
Bassinroning 28

RONINGEN.

Roning i Kaproningsbaad og Brugsbaad 29
Undervisning i Roning 30
Hvilestillingen 31
Hændernes Greb 31
Fremsvinget 32
Trækket 33
Afslutningen (the finish) 34
Fremsvinget 35
Brugen af det bevægelige Sæde 35
Forskellige Stilarter 39
Roning i Outrigger 39
Skodning 41

Pag.

Roningen i single-sculler 41
Styring 45

DAGLIGT LIV I EN ROKLUB.

Reglement for Roningen 46
Søfartsregler 47
Forberedelser til en Rotur 48
Kommandoord 50
Roernes Dragt 52
Langturroning 53
Styring i rum Sø 57
Eskadreroning 61

TRÆNING TIL KAPRONING.

Fordelene ved Kaproning 61
Træneren 63
Valget af Mandskab 64
Styrmanden 67
Træningen i al Almindelighed 69
Arbejdet i Baaden 70
Roerens Levevis i Træningstiden 74

KAPRONING.

Udskrivning af Kaproning 78
Distanceroninger 79
Kaproningsbanen 79
Arrangement af Kaproning 81
Regattakomitéen 81
Styrmanden paa Kaproningsdagen . . . 83
Kaproninger i England 84
— i Tyskland 85
— i Frankrig 86
Danske Kaproninger 87
Øresundsløbet 87
Dansk Idræts-Forbunds Ro-Mesterskaber 89
Danske Roere i internat. Kampe . 89
Nordiske Studenters Rostævne . . 92
Dansk Forening for Rosports Kaproningsreglement 93

IX. AFSNIT: SVØMNING.

Historisk Indledning 1
Øvelser paa Land 5
Raad til Begyndere 7
Brystsvømning 8
Sidesvømning 10
Trudgeon 14
Crawl 17
Rygsvømning 22
Hvorledes og hvor langt bør man svømme? 24
Træning til Konkurrencer 25
Vendinger i Vandet under Kapsvømninger 27
Starten ved Kapsvømninger 27
Flydning 28
Vandtrædning 30
Vandpolo 30
Bjærgebevægelser 30
Undervandssvømning (og Dykning) . . . 31

Pag.
Livredning 31
Kamp i Vandet 34
Oplivningsforsøg 38
Dansk Idræts Forbunds Mesterskaber . 42
Danske Amatør-Rekorder 42
Nogle af Verdens bedste Svømmere og Verdensmesterskaber 44
Udspring 47
Dansk Idræts-Forbunds Kapsvømnings Reglement 51
Fortegnelse over Pligtøvelser i Kunstsvømning 55
Regler for Konkurrence-Udspring . . . 55
Udsprings-Tabel 56
Dansk Idræts-Forbunds Reglement for Vand-Bold 57

X. AFSNIT: VINTERSPORT.

SKØJTELØB.

Historisk Indledning 2
Begynderen 2
Forlæns Krydsning 4
Svingning 4
Forlæns Slangeløb 4
Standsning 4
Vending 5
Baglænsløb 5
Forlæns Udad- og Indadsving . . . 6
Baglæns Udad- og Indadsving . . . 6
Tretalsving 7
Slangesving 7
Kunstløb 8
Skøjterne 8
Kurven 8
Støvlerne 9
Slibning 10
Alm. Bemærkninger om Stil og Form 10
Skolen 11
Bundne Øvelser i Kunstløb 12
De fire almindelige Sving 15
Slangesving og Ottetal 15
Tretal 16
Øje 16
Omvendt Tretal 16
Vekselvending 18
Det frie Løb 20
Friløbsfigurer med Tilløb 21
Friløbsfigurer uden Tilløb 21
Pirouetter 22
Spring 23
Etbensfigurer 23
Bedømmelsen af Kunstløb ved Konkurrencer 24
Dommertavle 26
Verdensmesterskaberne i Kunstløb . . . 27
Europamesterskaberne i Kunstløb . . . 27
Kunstløb i Danmark 28
Hurtigløb 29
Skøjterne 29
Starten 29
Løb paa Banens Langside 30
Kurverne 30
Spurten 30
Armenes Føring 30
Verdensmesterskaberne i Hurtigløb . . 31
Europamesterskaberne i Hurtigløb . . . 32
Verdensrekorderne i Hurtigløb 32
Hurtigløbet i Danmark 33
Danske Skøjteløberforeninger 33
Skøjtesejlads 36

SKILØB.

Historisk Indledning 39
Skiløb i Danmark 40
Skien 40
Paabindingen 41
Hoppet 43

KÆLKNING.

Pag. 45.

XI. AFSNIT: CYCLING.

Cyclesportens Forhistorie 1
Cyclesport i Danmark fra 1880—90. D. B. C. 3
Fra 1890 til vore Dage 5
Distanceløb i Udlandet 5
Landevejsløb i Danmark 7
Banevæddeløb hjemme og ude. Amatør og Professional 9
Løb med Motor-Pace 12
Korte Væddeløb. Th. Ellegaard og hans Konkurrenter 14
Træningsregler 16
Cyclen i det daglige Liv 19
Cyclens Brug til Turistbefordring . . . 20
Cyclens Udvikling, givet i Billeder . . 27
Verdensmesterskaberne i Cycling . . . 28