

1/1. 080

GYMNASTIKREGLEMENT

FOR HÆREN OG FLAADEN

ANDEN DEL

UDDRAG AF BUKH'S GYMNASTIK.
FELTGYMNASTIK. IDRÆTSGYMNASTIK. FRI
IDRÆT. SVØMNING.



1025. 1036

KØBENHAVN

TRYKT I J. H. SCHULTZ A/S UNIVERSITETSBOGTRYKKERI

1924

715

INDHOLD.

FØRSTE AFSNIT. UDDRAG AF BUKH'S GYMNASTIK.

	Side
§ 1. Indledning	3
Øvelsesstoffet	3—4
Dagsøvelsen	4—5
Kommando	6
Udgangsstillinger	6—7
Rettelser af Fejl	7
Øvelser	7
§ 2. Ordningsøvelser	8
§ 3. Benøvelser	8—11
§ 4. Halsøvelser	11—12
§ 5. Armøvelser	12—14
§ 6. Spændbøjninger	14—16
§ 7. Hævøvelser	16—17
§ 8. Ligevægtsøvelser	17—18
§ 9. Sideøvelser	18—19
§ 10. Forsideøvelser	19—20
§ 11. Rygøvelser	20—21
§ 12. Gang og Løb	21—22
§ 13. Spring	22—23
§ 14. Behændighedsøvelser	23

ANDET AFSNIT. FELTGYMNASTIK.

Almindelige Bemærkninger	27
§ 1. Feltgymnastiske Øvelser	28
Løb	28—29
Marcher	29—30



	Side
Udholdenhedsøvelser.....	30—31
Hindringsøvelser.....	31—32
Særlige Øvelser.....	33
§ 2. Anvendt Feltgymnastik.....	34
Eksempel I paa, hvorledes Uddannelsen i forskellige feltgymnastiske Øvelser kan anlægges, naar Tiden tillader saadanne Øvelsers Afholdelse i hele det angivne Forhold.....	37
Eksempel II paa en fremadskridende Uddannelse i Løb paa en Rekrutskole ved Fodfolket.....	38
Eksempel III paa en fremadskridende Uddannelse i Landevejsmarch.....	39

TREDIE AFSNIT. IDRÆTSGYMNASTIK.

Almindelige Bemærkninger	43—44
§ 1. Trapezøvelser	45
Stillinger.....	45—49
A. Hængende (bøjhængende) Stilling ..	45
B. Støthængende Stilling.....	45—46
C. Siddende Stilling.....	46—48
D. Staaende Stilling.....	48—49
Øvelser fra Stillingerne.....	49—53
A. Fra hængende (bøjhængende) Stilling	49—50
B. Fra siddende Stilling.....	51—53
§ 2. Ringøvelser.....	54—59
Stillinger.....	54—57
A. Hængende (bøjhængende) Stilling ..	54—55
B. Støthængende (bøjstøthængende) Stilling.....	55—57
Øvelser fra Stillingerne	57—59
A. Fra hængende (bøjhængende) Stilling	57—58
B. Fra støthængende Stilling.....	58—59

	Side
§ 3. Barreøvelser	60—70
Støthængende Stilling.....	60—64
Øvelser i og fra støthængende Stilling...	64—70
§ 4. Rækøvelser	71—83
Stillinger.....	71—77
A. Hængende (bøjhængende) Stilling ..	71
B. Støthængende Stilling.....	71—74
C. Siddende Stilling paa Stangen....	74—76
D. Halvsiddende Stilling.....	76—77
Øvelser fra Stillingerne.....	77—83
A. Fra hængende Stilling.....	77—78
B. Fra støthængende Stilling.....	79—81
C. Fra siddende Stilling.....	81—82
D. Fra halvsiddende Stilling.....	82—83
§ 5. Bøvsving og Balancer	84—89
Bøvsving.....	84—87
Balancer.....	87—89
§ 6. Stokkeslag	90—97

FJERDE AFSNIT. FRI IDRÆT OG TOVTRÆKNING.

Indledning	101
§ 1. Løb	102—120
Løb i Almindelighed.....	102
Løbets Inddeling.....	102
Aandedrættet under Løb.....	103
Stilen.....	103—105
60, 100 og 200 m Løb	105—109
400 m Løb	109—110
800 og 1500 m Løb	110
3000 m Løb og længere Løb paa Bane ..	110—111
Terrainløb.....	111—112
Indøvelsen og Træningen i Løb.....	112
Almindelige Fejl.....	112—113

	Side
110 m Hækkeløb	113—116
Indøvelsen og Træningen til Hækkeløb ..	116—118
Almindelige Fejl	118
Uddrag af »Dansk Atletik Forbund's« Reglement	118—119
Stafetløb	119—120
§ 2. Spring	121—140
Spring i Almindelighed	121
Højdespring	121—123
Indøvelsen og Træningen til Højdespring ..	124—126
Almindelige Fejl	126
Uddrag af »Dansk Atletik Forbund's« Reglement	126
Almindelige Bestemmelser	126—127
Længdespring	127—129
Indøvelsen og Træningen til Længdespring ..	130—131
Almindelige Fejl	132
Uddrag af »Dansk Atletik Forbund's« Reglement	133
Stangspring	133—137
Indøvelsen og Træningen til Stangspring ..	137—139
Almindelige Fejl	139
Uddrag af »Dansk Atletik Forbund's« Reglement	139—140
§ 3. Kast	141—162
Kast i Almindelighed	141—142
Spydkast	142—149
Indøvelsen og Træningen i Spydkast	146—148
Almindelige Fejl	148
Uddrag af »Dansk Atletik Forbund's« Reglement	148—149
Diskoskast	149—154
Indøvelsen og Træningen i Diskoskast	154—155
Almindelige Fejl	155
Uddrag af »Dansk Atletik Forbund's« Reglement	155—156
Kuglestød	156—158
Indøvelsen og Træningen i Kuglestød	159—161

	Side
Almindelige Fejl	161
Uddrag af »Dansk Atletik Forbund's« Reglement	161—162
§ 4. Idrætspladser	163—166
§ 5. Starteren — Tidtageren	167—168
§ 6. Tovtrækning	169—172

FEMTE AFSNIT.

BADNING OG SVØMNING m. m.

§ 1. Almindelige Bemærkninger	175—178
§ 2. Svømmeredskaber og deres Anvendelse	179—181
§ 3. Svømning	182
A. Svømmemaaderne	182—196
Brystsvømning	182—185
Brystsvømmingens Indøvelse i Vandet ..	185—186
Flydning	186—187
Rygsvømning	187—189
Rygsvømning med Benene alene	189
Rygsvømning med Armene alene	189
Rygsvømning med Overtag	189—190
Rygcrawl	190—191
Sidesvømning	191—193
Trudgeon	193—194
Crawl	194—196
B. Bevægelsernes Indøvelse paa Land	196—197
C. Særlige Svømmemaader	197—203
Hurtigsvømning	197—198
Svømning i Strøm	198—199
Vandtrædning	199—200
Dykning (Dykning i Dybden, Dyk- ning i Længden)	200—203
§ 4. Udspring	204—220
Almindelige Udspring	204—206
Startspring	206

	Side
Vending.....	207
Sammensatte Udspring.....	207—220
§ 5. Livredning	221—232
Bjergning.....	221—226
Frigørelsesgreb.....	226—228
Oplivningsforsøg.....	228—231
Redning ved Fald gennem Isen.....	231—232
Prøve i Svømning og Livredning for Svøm- melærere	233

Hans Majestæt Kongen har allerhøjest stadfæstet dette
Gymnastikreglement til i Fremtiden at tjene til Rettesnor
for alle vedkommende.

Kjøbenhavn, i Krigsministeriet og Marineministeriet,
den 30. August 1924.

L. Rasmussen.

PRØVE I

SVØMNING OG LIVREDNING

FOR SVØMMELÆRERE.

1. Afstandssvømning over 1000 m.
 2. Svømning over 25 m — Dykning 3 à 4 m efter en forulykket og derefter Bjergning af den forulykkede over 25 m.
 3. Bjergning over 5 m i Paaklædning efter et Udspring og en alvorlig Kamp i Vandet med den forulykkede.
 4. Dykning i Dybden paa indtil 5 m.
 5. Færdighed i alle Frigørelsestag i Vandet.
 6. Kendskab til druknedes Genoplivning.
 7. Færdighed i at undervise i Bryst- og Rygsvømning, Flydning, Vandtrædning, Dykning og Bjergning. Kendskab til Undervisning i de særlige Svømmemaader (Sidesvømning, Trudgeon, Crawl).
-

TRYKFEJL.

Side 13, 4. L. f. n : fletbredbuskst., læs fletbredbukst.

- 52, 15. - - o.: iortsættes, læs fortsættes.

- 52, 10. - - - : f, læs i.

- 75, 17. - - - : paa, læs saa.

- 75, 18. - - - : sasseret, læs passeret.

- 128, 7 - - - : Spingerens, læs Springerens.

- 163, 7. - - - : Idrætsdicipliner, læs Idrætsdiscipliner.

- 175, 13. - - - : Sommderdage, læs Sommerdage.

- 186, 1. - - - : angs, læs langs.

- 223, 1. - - n.: forberedet, læs forberedt.

BADNING OG SVØMNING

m. m.

§ 1.

ALMINDELIGE BEMÆRKNINGER.

1. Svømning er en sund og praktisk Idræt; Vandet renser og hårder Huden og styrker Nerverne; Svømmebevægelserne giver Behændighed og Styrke og er i særlig Grad udviklende for Hjerte- og Lungevirksomheden. For Soldaten bliver Svømningen desuden en praktisk Færdighed, der kan blive ham til Nytte ved Tjenestens Udførelse.

Med Begyndere foretages de første Bade- og Svømmeøvelser paa varme og milde Sommderdage; senere kan de uden Skade afholdes paa koldere Dage. Opholdet i Vandet maa forlænges lidt efter lidt og bør kun vare nogle faa Minutter de første Gange og altid afbrydes, hvis man føler Kuldegysninger.

Bade- og Svømmeøvelser maa med Begyndere som Regel ikke finde Sted, naar Luften eller Vandet er under 12 Grader R., eller Vejret i øvrigt er ugunstigt.

Det er ikke heldigt at gaa i Vandet umiddelbart efter et Hovedmaaltid; ellers kan enhver Tid paa Dagen anvendes.

Forinden man gaar i Vandet, maa man føle sig rask og vel tilpas og være godt varm, men ikke anstrengt eller forpustet. Det skader ikke at gaa i

koldt Vand, selv om Legemet er varmt og svedigt; man kan netop da bedst taale den pludselige Afkøling, medens det kan være skadeligt at gaa i Vandet, naar Legemet er koldt eller anstrengt.

Undskylder en Elev sig med en eller anden Upasselighed, og man er overtydet om, at Grunden ikke er Blødagtighed eller Frygt, lader man ham være fri for at deltage. I tvivlsomme Tilfælde er det bedre at fritage end at tvinge; men den fritagne Elev maa som Regel være til Stede til Øvelsernes Slutning.

Saa snart Afklædningen har fundet Sted, skal Eleverne straks gaa i Vandet og hurtigt dykke Hovedet og hele Legemet under Overfladen; de maa stadig holde sig i Bevægelse og have saa meget som muligt af Kroppen under Vandet. Efter Badet bør Legemet aftørres; hvis Vejret er køligt, maa Eleven straks tage Tøjet paa og om fornødent foretage Bevægelser for at blive varm.

Som en forebyggende Foranstaltning mod Ørelidelser, kan det anbefales at anbringe lidt vandskyende Vat i Øregangen.

Af- og Paaklædningen bør foregaa paa et Sted, hvor der er nogenlunde Læ for Vind og Vejr.

2. Al Badning og Svømning skal foregaa under Kommando af en Svømmelærer, der maa være sig sit Ansvar bevidst og særlig søge at forebygge Ulykkestilfælde.

Følgende skal iagttages:

- a) Ved Valg af Bade- og Svømmeplads skal der tages Hensyn til Vandets Renhed, Bundens Beskaffenhed, Strømforholdene, Vandets Dybde og Beskaffenheden af de Steder, hvor man skal springe i eller gaa op af Vandet, samt Afgrænsningsforholdene.

Vandet maa være rent og klart og ikke opfyldt af Vandplanter, Grøde o. l.

Bunden maa være nogenlunde fast, helst Sandbund; den maa ikke være stenet, stærkt mudret eller stærkt bevokset, og man maa være opmærksom paa, at der ikke findes henslængt skarpe eller spidse Genstande, der kunne foraarsage Ulykkestilfælde.

Paa Badepladsen maa der ikke findes Huller af en saadan Dybde, at den badende derved udsættes for Fare.

Strømmen maa ikke være saa stærk, at den badende eller svømmende rives bort af den.

Vanddybden paa Badepladsen maa ikke overstige en middelhøj Mands Bæltedshøjde; paa Svømmepladsen skal den, for at Udspring maa øves, være mindst 2 m.

Ved denne Dybde maa kun foretages Udspring fra lav Standplads; Udspring fra højere Standplads kræver større Dybde. Vandets Dybde maa ikke overstige 5 m.

Paa Steder, hvor man skal gaa eller springe i eller gaa op af Vandet, maa der ikke findes Søm, Spir, nedrammede Pæle el. lign.

Har Badepladsen ingen Afgrænsning, skal det ved en Kæde af svømmedygtige Befalingsmænd, eventuelt suppleret med Svømmere af Mandskabet, forhindres, at de badende kommer ud paa større Dybde end angivet.

- b) Der maa aldrig være flere i Vandet, end at Læreren let kan overse dem.
- c) Hvad enten Eleverne svømmer i »løs« Svømme-sele (intet Reb) eller helt uden Sele, skal det altid være overdraget til een eller flere svømmedygtige Befalingsmænd — efter de svømmendes Antal — at føre Tilsyn med dem. Disse Befalingsmænd maa kun være iført Skjorte og Benklæder; de skal have et Hjælperreb om Livet og en Hjælpestang i Haanden for i givet Tilfælde hurtigt at kunne yde Hjælp til de svøm-

mende. De kaldes Observatører og fordeles af den Lærer, der leder Øvelsen, til forskellige Steder af Flaaden eller Broen, saa at enhver af dem har sin bestemte Del af Bassinet eller sit bestemte Antal Svømmere at holde Øje med.

- d) Det maa aldrig tillades nogen, selv ikke de mest øvede Elever, at svømme længere ud, end at Læreren eller vedkommende Observatør hurtigt kan komme til Hjælp, hvis de af en eller anden Grund pludselig bliver ude af Stand til at klare sig selv. Det rigtigste er derfor at lade Mandskabet svømme frem og tilbage langs med eller omkring Svømmeflaaden eller langs med Broerne i det Bassin, i hvilket Øvelserne foregaar.

§ 2.

SVØMMEREDSKABER OG DERES ANVENDELSE.

1. Ved Svømmeundervisningen i Vandet anvendes følgende Svømmeredskaber:

Svømmeselen — med tilhørende Reb — som Eleven i Begyndelsen maa have paa, for at Læreren kan give ham den fornødne Støtte, til han uden Hjælp kan holde sig oppe og bevæge sig i Vandet, bestaar — enten af 6—8 Stykker Kork, der er sammenstyret og trukket paa 2 Snore eller Remme, hvormed Selen fastgøres paa Eleven — eller af en Zinktønde, ca. 40 cm lang og ca. 15 cm i Diameter, forsynet med en bred Læderrem til Fastspænding.

Den anbringes saaledes, at den yder den rigtige Støtte, lidt højere oppe eller længere nede, eftersom Eleven er tilbøjelig til at synke med Over- eller Underkrop, desuden kan den anvendes til Støtte for Hænder eller Ben, eftersom Eleven skal lære at svømme med Benene eller Armene alene. Naar Selen er anbragt paa Eleven, stiller han sig paa højre Side af Læreren; begge med Front mod Vandet. Forinden Udspringet ordner Læreren Selerebet; han lægger dets yderste Ende i sin venstre, flade Haand saaledes, at Knuden viser ind mod ham; Tommelfingeren holdes ved

Knuden. Rebet lægges derefter med 6 à 8 Slag i venstre Haand, hvorefter højre Haand griber nedenfra omkring Rebet ca. 2 m fra Selen.

Under Udspringet lader Læreren Rebet glide gennem højre Haand, der holdes højt, og slipper de fornødne Slag af Rebet, saalænge Eleven synker. Naar Vandets Tryk standser Eleven, hvilket Læreren kan føle i højre Haand, trækker han med begge Hænder Selerebet til sig, efterhaanden som Vandet hæver Eleven til Overfladen, og fører ham ind til Broen, hvorefter Selerebet ordnes og bæres i venstre Haand under hele Undervisningen; det maa aldrig slæbe langs Svømmebroen.

Hjælperebet er et tyndt Reb af ca. 15 m Længde. Observatøren binder den ene Ende af Rebet om Livet med en Raabaandsknude, medens den øvrige Del af det ligger paa Broen. Naar Knuden er tilstrækkelig fast, ordner han Rebet fra denne og udefter i Slag af passende Størrelse til ca. 1 m fra den anden Ende af Rebet. Slagene stikkes op paa venstre Side under det om Livet bundne Reb, medens den løse Ende af Rebet stikkes op paa højre Side. Kræver Omstændighederne, at Observatøren maa ud for at hjælpe en af de svømmende, rykker han med begge Hænder Rebet ud, kaster Slagene paa Broen, rækker den nærmest staaende den løse Ende af Rebet og springer ud. Bliver Bjergningen saa anstrengende, at han ikke er i Stand til at fuldføre den, kan Hjælperen, der i Land holder den anden Ende af Rebet, hurtigt hale ham og den forulykkede ind til Broen.

Hjælperebets Betydning kan ikke nok som indskærpes; ved al Svømmeundervisning skal ikke alene Observatørerne, men ogsaa Lærerne, være forsynede med Hjælpereb.

Hjælpe st a n g e n, hvormed Observatøren ogsaa skal være forsynet, er enten en almindelig Stang af ca. 4 m Længde og ca. 4 cm Tykkelse eller en lignende noget længere Stang, der i den yderste Ende er for-

synet med en Bøjle af Spanskrør. Hensigten med Hjælpe st a n g e n er at kunne yde en Svømmer, der indenfor en Afstand af Stangens Længde pludselig bliver træt eller syg, den fornødne Hjælp, idet man ved Hjælp af Stangen kan føre ham ind til Broen. Stangen anvendes ligeledes ved Undervisningen til at støtte Eleven med.

Svømmeredskaberne skal altid være i god og brugbar Stand.

§ 3.

SVØMNING.

A. SVØMMEMAADERNE.

Brystsvømning.

1. Denne Svømmemaade er den simpleste og bør danne Grundlag for al Svømmeundervisning. De øvrige Svømmemaader gøres ikke til Genstand for Indøvelse, før der er opnaaet nogen Færdighed i Brystsvømning.

Grundstilling. Legemet udstrakt med Brystet nedad, Benene samlede, Knæ og Vriste strakte, Armene udstrakte i Forlængelse af Legemet med Hænderne samlede saaledes, at Haandfladerne enten berører hinanden eller viser nedad, Hagen i Vandoverfladen, saa at Aandedrættet kan foregaa frit (Fig. 1).

Svømmebevægelserne med Benene udføres fra Grundstillingen paa den Maade, at disse ved en let Bøjning af Hofterne og lidt stærkere af Knæene (omtrent ret Vinkel) trækkes noget opad mod Kroppen. Knæene godt udad drejede. Hælene samlede (Fig. 2); i Slutningen af Opadtrækket bøjes Vristerne stærkt, og uden Standsning strækkes Benene derefter kraftigt ud til Siderne (Fig. 3), hvorefter de hurtigt idet Vristerne strækkes, føres ind i Grundstillingen.

Bøjningen og Strækningen af Benene maa ske blødt og behændigt, saa at Kroppens Stilling ikke forandres.



Fig. 1.

foran Brystet med Armene tæt til Kroppen og frem til Grundstillingen.

Arm- og Benbevægelsen udføres i Forhold til hinanden saaledes, at de fremadgående Bevægelser for Arme og Ben afløser hinanden. Fra Udgangsstillingen udføres Armstrygningen til Siden; samtidig med Bøjningen og Fremstrækningen af Armene, bøjes, strækkes og samles Benene, hvorefter Legemet ligger et Øjeblik i Grundstillingen, da Vandet yder mindst Modstand mod Legemet i denne Stilling.

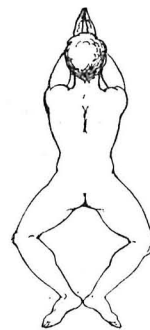


Fig. 2.

Under Svømningen holdes Hovedet med Ansigtet lige fremad; Hoveddrejning til Siden medfører skæv Kropstilling, og som Følge deraf bliver Bevægelserne

ogsaa skæve. Holdes Hovedet for meget tilbagebøjet, fremkommer der for stor Bøjning i Ryggen, eller ogsaa kommer Benene til at ligge for dybt i Vandet.

Ved hurtig Brystsvømning kan Hovedet lægges saa meget fremefter, at Ansigtet kommer ned i Vandet; Legemet strækkes herved bedre, kommer til at flyde i omtrent vandret Stilling, og Vandets Modstand bliver mindre. Under Indaandingen løftes Hovedet saa lidt op over Vandet som muligt; Udaandingen foregaar i Vandet.

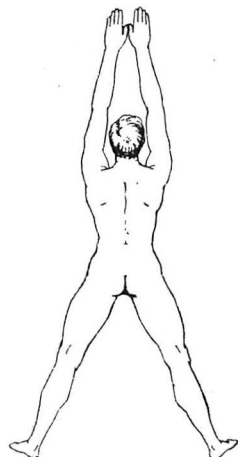


Fig. 3.

Indaandingen foregaar gennem Munden, idet Armene stryges til Siderne, Udaandingen sker, medens Armene højes og føres frem, og medens man ligger i Grundstillingen.

Udaandingen skal foregaa langsomt gennem Næsen, da en hurtig Udaanding anstrenger Hjerter og Lunger i for høj Grad.

Da der under Svømningen stilles særlige Fordringer til Aandedrættet,

er det af den største Betydning, at der lægges Vægt paa Opøvelsen af dette. Læreren maa altid — selv overfor øvede Svømmere — have sin Opmærksomhed henvendt paa Aandedrættet og gribe ind for at retlede, hvis Svømmeren udfører dette fejlagtigt.

Saa vel Ind- som Udaandning skal foregaa regelmæssigt og paa det rigtige Tidspunkt, da det ellers gaar over Svømningen.

Ved alle Svømmemaader foregaar Indaandingen gennem Munden og Udaandingen langsomt gennem Næsen; en pludselig Udaandning vil anstrenge baade Lunger og Hjerter og gøre Svømmeren forpustet.

Aandingsøvelser kan først indøves paa Land og paa Tælling.

Paa El! Eleven trækker Vejret langsomt og dybt gennem Munden, til Lungerne er helt fyldte med Luft. I Begyndelsen holdes Vejret derefter indtil ca. 10 Sekunder.

Paa To! Luften pustes roligt ud igennem Næsen.

Denne Øvelse gentages 4 à 5 Gange i Minuttet. Efterhaanden kan man opøves i at holde Vejret imellem de to Tempoer i 2 à 3 Minutter.

Aandedrættet bør senere indøves jævnsides med Indøvelsen af Svømmebevægelserne paa Land, for at lære Eleven det rigtige Tidspunkt for Ind- og Udaandning under Svømmebevægelserne i Vandet.

For at gøre Eleven fortrolig med Aandning under Svømning, kan følgende Metode anvendes:

Eleven fatter i Ribben, der i Reglen er anbragt paa Svømmebroen, trækker Vejret dybt og dykker derpaa Hovedet under Vandet, hvor han puster langsomt ud; derefter løfter han Hovedet op af Vandet, trækker Vejret dybt, og Øvelsen fortsættes flere Gange efter hinanden. Læreren kan her lidt efter lidt angive et Tempo, der svarer til Tagene ved de forskellige Svømmemaader.

Brystsvømningens Indøvelse i Vandet.

2. Naar Svømmeøvelserne er godt indøvede paa Land, og Eleven har opnaaet nogenlunde Fortrolighed med Vandet, paabegyndes Indøvelsen af Svømmebevægelserne i Vandet.

Under Indøvelsen af Benbevægelserne indtages Grundstillingen. Eleven fatter om Kanten af Svømmebroen eller i den Lægte, der som Regel er anbragt i Højde med Vandets Overflade. Kan Svømmeselen ikke alene holde Eleven i den rigtige Stilling, anvendes Svømmestangen, der anbringes med Gassen om Selerebet et passende Stykke fra Ringen; Rebet

angs Stangen, hvor Læreren fastholder det. Naar Eleven nogle Gange har foretaget Benbevægelserne, slipper han det faste Holdepunkt, og de strakte Arme og Hænderne støttes af en Bøjle eller Svømme-sele, og han svømmer nu langs med Broen.

Naar Benbevægelserne er godt indøvede, skal Armbevægelserne indøves alene. Eleven understøttes af en Svømmesele fastgjort om Livet og muligt af en om Benene ved Anklerne; Legemet kommer derved til at flyde i vandret Stilling, og man undgaar, at Eleven staar op i Vandet. Armbevægelserne øves nogle Gange, derefter sammensættes Ben- og Armbevægelserne, hvilket som Regel let lader sig gøre, naar Eleven er godt indøvet paa Land.

Efterhaanden som Eleven opnaar Færdighed i Svømmebevægelserne, kommer Fremadbevægelsen ganske af sig selv, og de forskellige Hjælpemidler fjernes.

Flydning.

3. Flydning tjener til at skaffe Svømmeren Hvile i Vandet og til at gøre ham fortrolig med det vaade Element, den maa derfor være blandt de første Ting, der indøves under Svømning, og man maa stadig arbejde ihærdigt med at øge Færdigheden i at flyde.

Da det menneskelige Legeme som Regel har mindre Vægtfylde end Vandet, er Flydning en Færdighed, som næsten alle Svømmere kan tilegne sig.

Der kan flydes i forskellige Stillinger; men den mest anvendelige og letteste at indøve, er den paa (Fig 4) viste.

Fra lodret Stilling bøjer Eleven Hoved

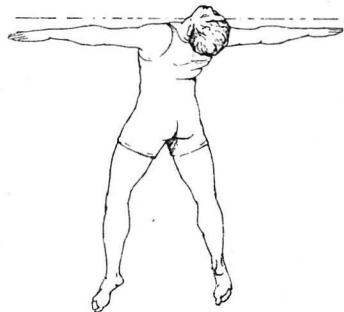


Fig. 4.

og Ryg saa meget tilbage, at kun Mund, Næse og Øjne er lige over Vandet; Brystet holdes godt hvælvet, Benene adskilte, Knæene let bøjede, Armene i Favnstilling, Haandfladerne visende mod Bunden, alle Muskler naturlig slappe.

Aandedrættet skal være roligt og regelret med smaa Aandingsbevægelser.

Eleven indøves først i at indtage den rigtige Stilling med Sele, der er anbragt paa Brystet, senere uden Sele; man kan ogsaa de første Gange understøtte ham ved at lægge Bøjlen under hans Nakke.

Hvis Flydeevnen er tilstrækkelig, kan man lære Eleven at flyde i andre Stillinger.

Eksempler:

- Stilling som den beskrevne, men med Benene samlede og strakte.
- Stilling som den beskrevne, men med Armene i Ving-, Flet- eller Strækstilling.
- Vandret liggende paa Ryggen, Armene strækstillede, om nødvendigt med Haandleddene bøjede saaledes, at Hænderne løftes over Vandet og danner en Modvægt, der kan tvinge Fødderne op i Overfladen.

Hvor Forholdene tillader det, bør de første Øvelser, der foretages uden kunstig Bærekraft, ske paa et Sted, hvor Vanddybden ikke overstiger Brysthøjde.

Rygsvømning.

4. Eleven ligger i Grundstillingen paa Ryggen med Legemet strakt og omtrent parallelt med Vandets Overflade; Benene samlede, Knæ og Vrister strakte; Armene ligger strakte langs Siderne med Haandfladerne mod Laarene, Hovedet i naturlig Stilling (Fig. 5).

Svømmebevægelserne med Benene er som ved Brystsvømning.

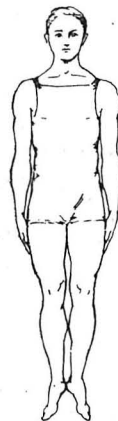


Fig. 5.

Armbevægelserne udføres ved, at Hænderne drejes med Haandfladerne nedad, hvorefter Armene føres strakte udad, til de er i Linie med Skuldrene, her drejes Hænderne atter, saa at Lillefingeren vender nedad, hvorefter Armene føres til Grundstillingen.

Armbevægelsen, der udføres parallelt med og tæt under Vandets Overflade, maa i den udadgaaende Del være jævn og uden Voldsomhed, og det maa nøje overholdes, at Hænderne er i rigtig Stilling, saa at Haand og Arm gennemskeer Vandet med deres smalleste Flader. Den indadgaaende Del maa derimod være saa kraftig som muligt, og Haandens og Armens brede Flader føres mod Vandet for at gøre Bevægelsen mere virkningsfuld. Det maa paases, at Armene holdes strakte og i Slutningen af Bevægelsen i hele deres Længde føres ind til Legemet.

Første Tempo af Arm- og Benbevægelsen udføres

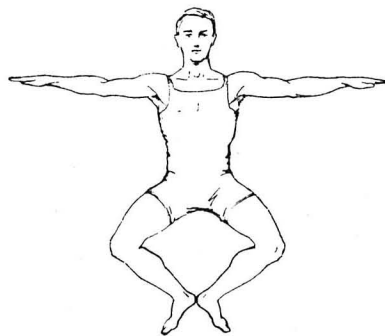


Fig. 6.

saaledes, at Armene føres udad, naar Benene bøjes (Fig. 6). I andet Tempo føres Armene til Udgangsstillingen, idet Benene strækkes og samles. Efter hver Svømmebevægelse bibeholdes Grundstillingen, til Fremdriften er i Aftagende, hvorefter der udføres et nyt Tag.

Har Eleven lært Brystsvømning, vil han hurtigt kunne lære Rygsvømning, blot Læreren i Begyndelsen understøtter ham med Svømmestangen.

Indaandingen foregaar, medens Armene føres ud til Siden og Udaandingen, medens de føres ind til Legemet, og medens man ligger i Grundstillingen.

De almindelige Fejl ved Rygsvømning er, at Eleven kommer i forkert Takt med Arme og Ben, og at Knæene trækkes op mod Underlivet, hvorved Legemet synker.

Rygsvømning med Benene alene.

5. Benbevægelsen som ved almindelig Rygsvømning.

Under Svømningen holdes Armene enten vingeflet- eller strækstillede eller over Kors paa Brystet.

Rygsvømning med Armene alene.

6. Legemet holdes i Grundstillingen med Hovedet noget fremadbøjet og Fødderne i Vandoverfladen.

Svømmebevægelserne udføres saaledes, at Hænderne drejes og føres noget ud til Siderne, idet Lillefingerne gennemskeer Vandet. Samtidig med at Haanden bøjes noget tilbage, drejes den med Lillefingeren nedad; idet Arm og Haand føres ind mod Legemet, udøver de et Tryk mod Vandet, hvorved Legemet drives fremad. Bevægelserne skal være smaa og livlige.

Rygsvømning med Overtag.

7. Denne Svømmemaade adskiller sig fra almindelig Rygsvømning ved, at Arm- og Benbevægelser udføres hver for sig, og at Armene føres ud af Vandet og op over Hovedet.

Grundstillingen er strakt Krop med Armene strakte over Hovedet i Kroppens Forlængelse. Hænderne behøver ikke her at være helt samlede, men kan holdes i indtil Skulderbredds Afstand fra hinanden og drejede saaledes, at Haandfladerne vender udad.

I første Tempo føres de strakte Arme ved et langt kraftigt Tag udad og ind til Kroppen; her-

under maa Armene ikke føres for dybt, da Legemet derved trækkes under Vandet.

I a n d e t T e m p o udføres Benbevægelsen som ved almindelig Rygsømning. Under Bøjningen, Strækningen og Samlingen af Benene, svinges Armene let bøjede op over Hovedet til Grundstillingen, hvor de strækkes helt, og der gøres et kort Ophold, for at udnytte Benbevægelsens Kraft til Fremdriften i Vandet. Hovedets Stilling er naturlig.

Ved at føre Armene let bøjede op over Hovedet, undgaar man, at Hoftelæddet bøjes, og at Overkrop og Hoved synker for dybt, hvilket ellers ofte sker hos Elever med stive Skuldre.

Indaandingen foregaar gennem Munden, idet Armene svinges over Hovedet; Udaandingen gennem Næsen, idet Armene føres ned til Siden.

Rygcrawl.

8. Denne Svømmemaade er forskellig fra almindelig Rygsømning og Rygsømning med Overtag derved, at Armene føres skiftevis op over Hovedet og derefter ind til Siden. Benbevægelserne er uafhængige af Armene, og der udføres som Regel flere Ben- end Armbevægelser.

I Grundstillingen ligger Svømmeren paa Ryggen med strakt Legeme, Armene langs Siden, Benene samlede og Vristerne strakte.

A r m b e v æ g e l s e r n e udføres ved skiftevis at føre Armene over Hovedet og derefter ind til Siden. De løftes ikke strakte op af Vandet, men bøjes saaledes, at Albuen peger saa meget som muligt lige op i Vejret. Det bliver saaledes Albuen, som først løftes op af Vandet, derefter kommer Hænderne og den øvrige Del af Armen. I denne Stilling føres Armen hen over Hovedet; Overarmen og Albuen lægges derpaa først i Vandet, Armen rettes ud, og Underarmen og Haanden bringes i Vandet. Med et kraf-

tigt Tag og noget bøjet Arm føres Haanden ned til Siden.

B e n b e v æ g e l s e r n e udføres i et hurtigt Tempo og skiftevis forbi hinanden. Hele Benet fra Høften og nedad bevæges lige op og ned, samtidig med at Benet yderligere bøjes og strækkes lidt i Knæleddet. Den største Del af Kraften bliver lagt i Bevægelsen op mod Vandfladen, idet Foden slaar Vandet op. Benene skal hele Tiden være under Vandet, saa at dette ikke piskes op, og under den skiftevis Bevægelse skal Benene passere tæt forbi hinanden. Kroppen holdes helt strakt, uden Rulning eller Vridning i nogen Retning. Hovedet bøjes lidt fremad, saa at det omtrent kommer op af Vandet.

I n d a a n d i n g e n o g U d a a n d i n g e n sker skiftevis ved hvert andet Armtag.

Benbevægelserne indøves først ved, at Eleven ligger paa Ryggen og har fat i Svømmebroen, derefter understøttes han af en Svømmesele, og paa denne Maade lærer han at komme frem med Benene alene. Naar Benbevægelserne er øvet nogen Tid, lærer han Bevægelserne med Armene alene, hvorefter Arm- og Benbevægelser øves samtidig.

Sidesvømning.

9. Denne Svømmemaade giver, naar den udføres paa rette Maade, større Fremdrift end Brystsvømning, samtidig med at Svømmerens Aandedræt anstreges mindre.

G r u n d s t i l l i n g. Legemet ligger helt paa Siden; Benene er samlede og strakte; underste Arm er fremstrakt i Legemets Forlængelse med Haandfladen visende nedad; øverste Arm er bøjet med Underarmen visende omtrent lodret nedad lidt foran Hoftelinien, Tømmelfingeren vendende mod Legemet (Fig. 7).



Fig. 7.

Armbevægelsen. Underste Arm føres fra Grundstillingen ned til Favnstilling med den indvendige Haandflade mod Vandet, hvorefter Armen uden Standsning bøjes og føres tæt forbi Brystet frem til Grundstillingen; under Bevægelsen forbi Brystet drejes Haanden saaledes, at først Tommel-fingeren derefter Fingerspidserne skærer Vandet.

Øverste Arm løftes med Albuen først fra Grundstillingen op af Vandet og føres let bøjet i en Bue frem over Vandfladen hen foran Ansigtet, hvor den bringes i Vandet saaledes, at først Fingrene, saa Haanden, derefter Underarmen og tilsidst Albuen kommer under Overfladen (Fig. 8); derefter føres Armen i en fortsat Bevægelse og med et kraftigt Tag langs Brystet til Grundstillingen.

Benbevægelsen — et Saksespark — bestaar i en Adskillelse og Samling af Benene, der paa det nærmeste sker parallelt med Vandets Overflade.

Det øverste Ben føres ved en let Hoftebøjning og med let bøjet Knæ et kort Stykke frem, medens det underste under stærk Bøjning af Knæ og Vrist føres saa langt bagud som muligt (Fig. 8). Bevægelsen maa ske blødt og behændigt, saa at den Modstand, Vandet yder imod den, bliver mindst mulig. Samlingen

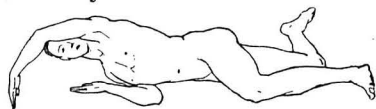


Fig. 8.

til Grundstillingen maa ske hurtigt, saa at Vandet samtidig paavirkes af øverste Bens Bagside og Underfladen af Foden og af underste Bens Forside og Overfladen af Foden. Samlingen begynder med en Benslyngning udad,

under hvilken Knæene strækkes; øverste Bens Vrist bøjes under Udadslyngningen; Vristerne paa begge Ben strækkes, idet Benene samles.

Armenes Tag udføres skiftevis paa den Maade, at underste Arm trækker, samtidig med at øverste føres frem over Vandet til nyt Tag og omvendt.

Arm- og Benbevægelserne foregaar i Forhold til hinanden saaledes, at Benbevægelsen paabegyndes i Slutningen af underste Arms Træk, umiddelbart før øverste Arm føres i Vandet til Tag. Bensamlingen skal være fuldført, samtidig med at øverste Arms Tag og underste Arms Fremstrækning slutter.

Indaandingen foregaar, idet den øverste Arm føres frem over Vandet, Udaandingen naar Armen trækker.

Den nøjagtige Indøvelse af Svømmebevægelserne bør først udføres paa Land, derefter i Vandet; ved Indøvelse af Bevægelserne ligger Eleven helt paa Siden, understøttet af en Svømmesele eller Bøjle; øverste Haand fatter Ribben i Vandets Overflade, underste i en Ribbe saa langt nede i Vandet som muligt. (Ud-ligning).

Under Indøvelsen af Armbevægelserne understøttes Eleven dels af Svømmestangen, dels af Svømmeseler om Krop og Ben.

Sidesvømning kan udføres saavel paa højre som paa venstre Side.

Trudgeon.

10. Legemet ligger ved Trudgeon hovedsageligt paa Brystet, idet der dog rulles saa meget om paa Siden, at Benene kan komme i rette Stilling til Udførelse af deres Tag (vandret Plan). Rulningen maa ikke gøres større end nødvendig. Svømmere med tilstrækkelig Smidighed kan formindske den, idet Benene delvis bringes i rette Stilling ved en Vridning i Hoftepartiet.

Armene udfører Svømmetagene skiftevis langs Siderne af Legemet paa lignende Maade som øverste Arm i Sidesvømning (Fig. 9).

Som ved Sidesvømning udføres Bevægelserne samtidig med den ene Arm og Benene, idet Legemet ruller saa meget som nødvendigt om paa Siden; naar Taget slutter, og Armen uden Standsning atter føres frem, ruller Legemet igen om paa Brystet, under hvilken Bevægelse anden Arm udfører sit Tag; sam-



Fig. 9.

tidig med at denne, ligeledes uden Standsning, bringes frem til nyt Tag, udfører første Arm og Benders næste Bevægelse.

Indaandingen foregaar gennem Munden, naar Legemet ligger paa Siden, om fornødent kan Hovedet drejes yderligere til Siden. Udaandingen foregaar gennem Næsen, naar Svømmeren ligger paa Brystet.

Armbevægelsen maa øves for sig selv, inden Sammen-sætning af Arm- og Benbevægelserne finder Sted. Der gives herunder Svømmeren den nødvendige Understøttelse for Legemet af Svømmeseler, der fastspændes om Livet og Benene, saaledes at han kan flyde paa Vandet. Bevægelserne maa indøves langsomt og blødt. Samtidig med Armbevægelserne øves Aandedrættet, til det foretages ganske mekanisk.

Crawl.

11. Crawlsvømningen er den hurtigste af de for Tiden anvendte Svømmemaader; den er særlig brugbar over korte Strækninger. Dens Anvendelse over større Strækninger kræver naturlige Anlæg og megen Træning.

Arm- og Benbevægelserne foretages uafhængig af hinanden; der udføres som Regel flere Ben- end Armbevægelser (Fig. 10).

Udgangsstillingen er paa Brystet med Legemet strakt i Vandet, Armene fremstrakte og Ansigtet lidt under Vandet, Benene samlede. Under Bevægelserne ruller Legemet svagt til begge Sider, eftersom den ene eller den anden Arm løftes op af Vandet.

Armbevægelserne er de samme som ved Trudgeon.

Benbevægelserne udføres helt fra Hofte-

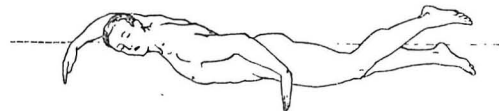


Fig. 10

leddet, og Benet bøjes kun let i Knæleddet. Laaret, Skinnebenet og øverste Fodflade udfører smaa lodrette Tryk eller Slag mod Vandet. Bevægelserne udføres skiftevis af Benene, der hele Tiden befinder sig under Vandet og ikke delvis over Vandet.

Bevægelsen opad standser i det Øjeblik, Vandoverfladen brydes af Hælene.

Aandedrættet foregaar paa samme Maade som ved Trudgeon. Indaandingen sker gennem Munden, naar den Arm, til hvis Side Hovedet drejes, løftes. Udaandingen sker gennem Næsen, naar Ansigtet atter er drejet ned i Vandet. Hvor det gælder om at tilbagelægge en kort Strækning hurtigst muligt, kan der udføres flere Svømmetag mellem de enkelte Aandedrag.

Eleverne bør først lære at komme fremad ved Hjælp af Benene alene. Armene holdes da strakte fremad med Hænderne støttende paa en Svømmesele el. lign., der har tilstrækkelig Bærekraft til, at Hovedet kan holdes over Vandet. Naar Eleven har op-

naaet megen Færdighed i denne Øvelse, læres det ham at svømme kortere Strækninger ved Hjælp af Armene alene; Legemet understøttes ogsaa her af Svømmeseler. Naar Arm- og Benbevægelserne er indøvede hver for sig, begynder Indøvelsen af den egentlige Crawlsvømning.

B. BEVÆGELSERNES INDØVELSE PAA LAND.

12. Bevægelserne til de i det foregaaende nævnte Svømmemaader maa saa vidt muligt først øves paa Land, før man gaar over til at øve dem i Vandet. Læreren kan ved Indøvelsen paa Land lettere give de fornødne Anvisninger og rette de Fejl, som enhver Begynder begaar, og Eleverne undgaar at maatte ligge i Vandet i længere Tid uden egentlig Motion, kun nu og da udførende enkelte Bevægelser paa Kommando.

Hvor Elevantallet er stort i Forhold til Antallet af Lærere, er det ligefrem nødvendigt at give Eleverne Begyndelsesgrundene paa denne Maade.

I det efterfølgende er eksempelvis anført Fremgangsmaaden ved Brystsvømningens Indøvelse paa Land.

Armbevægelserne. Indøvelsen af disse foregaar i Begyndelsen staaende senere i liggende Stilling.

Armene holdes i Grundstillingen.

El! Haanddrejningen udføres, og Armene stryges til Siderne.

To! Armene bøjes, føres ind foran Brystet og strækkes frem til Grundstillingen.

Er disse to Bevægelser godt indøvede hver for sig, udføres hele Armbevægelsen i et Tempo; senere udføres flere Armbevægelser efter hinanden, og der gøres da Ophold i Grundstillingen efter hver enkelt.

Benbevægelserne. Indøvelsen af disse kan ligesom Armbevægelserne i Begyndelsen foregaa i staaende Stilling med eet Ben ad Gangen; Eleven maa da have Støtte mod Ribbe, Bom, Hjælper el. lign.; men som Regel bør Indøvelsen, naar Forholdene tillader det, foregaa i liggende Stilling. Denne indtages paa en Skammel, Bænk, Stol eller lignende Genstand, saa at Benene er fri. Hænderne støttes mod Gulv, Ribbe el. lign.

El! Benene bøjes. (Vristerne bøjes i Slutstillingen af Bevægelsen).

To! Benene strækkes til Siderne og samles hurtigt. (Vristerne strækkes, idet Bensamlingen begynder).

I øvrigt som angivet ved Armbevægelserne.

Sammensatte Arm- og Benbevægelser. Grundstillingen indtages i en dertil indrettet Sele eller, som ved Indøvelsen af Benbevægelserne forklaret, paa Stol, Bænk, Skammel el. lign. Arme og Ben skal kunne bevæges frit. Da Bryst og Underliv er udsatte for et ret stærkt Tryk, og Stillingen i det hele taget er anstrengende, bør Indøvelsen kun foregaa i kort Tid ad Gangen.

El! Haanddrejning og Armføring til Siden.

To! Armene bøjes og føres frem i Grundstillingen; samtidig hermed udføres hele Benbevægelsen.

Eleven ligger derefter et Øjeblik i Grundstillingen, inden Øvelsen gentages.

Paa lignende Maade tages de andre Svømmemaader.

C. SÆRLIGE SVØMMEMAADER.

Hurtigsvømning.

13. Hurtigsvømning bør hyppigt øves, fordi den ofte vil finde Anvendelse ved Redning af druknende. Da det i dette Tilfælde ikke alene gælder om hurtigt at naa den forulykkede, men tillige om at økono-

misere saaledes med Kræfterne, at disse er tilstrækkelige til den efterfølgende Bjergning, er det af stor Vigtighed ved Øvelsen i Hurtigsvømning at lære Eleverne, hvad de tør byde sig selv af Anstrengelser over forskellige Afstande. Under Øvelserne tages derfor foruden til Hurtigheden tillige Hensyn til Elevens Befindende efter Svømningen.

Hurtigsvømning indøves baade over kortere og længere Afstande, og Eleven maa selv vælge den Svømmemaade, der efter hans Mening i det givne Tilfælde vil bringe det bedste Resultat. Er han vel indøvet i de forskellige Svømmemaader, er det en Selvfølge, at han over korte Afstande bruger de hurtigste og over længere Afstande de mindre hurtige, men tillige mindre anstrengende Metoder.

Ved Udspring til Hurtigsvømning maa det iagttages, at Eleven giver sig Tid til et sikkert og kraftigt Aftryk, saa at Legemet i Udspringet bringes saa langt frem som muligt; for at opnaa dette, maa Bevægelsen udføres saa fladt, at Legemet holder sig i Overfladen eller kun for et Øjeblik bevæger sig under denne.

Under Svømningen maa Eleven vogte sig for at udføre voldsomme eller uregelrette Bevægelser, der kun vil udmatte ham til ingen Nytte; han maa tværtimod gøre sig Umage for at udføre Tagene saa korrekt som muligt og ikke forcere Tempoet; gælder det om at naa Maalet i største Hast, er det bedre at opnaa dette ved at gøre Tagene saa kraftige som muligt end ved at forstærke Takten.

Der maa udvises den største Økonomi og Omsigt med Lungernes og Hjertets Arbejde. Aandedrættet maa aldrig foregaa med Voldsomhed, under Pusten og Stønnen, men saa roligt og regelmæssigt som muligt.

Svømning i Strøm.

14. Ved Svømning i rindende Vand er det en Selvfølge, at man bør drage Fordel af Strømmen, hvor man kan.

Naar der svømmes med Strømmen, maa man derfor lade denne virke paa Legemets største Flader, hvorved Farten forøges.

Skal der derimod svømmes mod Strømmen, anvendes en af de Svømmemaader, ved hvilke Vandets Modstand paa Grund af Legemets Stilling og Lemmernes Fremføring til nyt Tag lettest overvindes, som Sidesvømning, Trudgeon, Crawl og Rygsvømning med Overtag.

Er det ved Svømning tværs over Strømmen ligegyldigt, hvor man gaar i Land, svømmer man tværs over uden Hensyn til Afdriften.

Skal man derimod gaa i Land paa et bestemt Sted, og Udgangsstedet er frit, vælger man dette saaledes, at Strømmen hjælper een til lettest at naa den givne Landingsplads.

Er saavel Udgangs- som Landingssted givne, maa man ved Udførelsen af Svømmetagene tage nødvendigt Hensyn til Strømmens Retning og Styrke.

Vandtrædning.

15. Grundstillingen. Overkroppen er lodret; Overarmene lige til Siderne med Albuerne lidt lavere end Skuldrene; Underarmen, der er vinkelret paa Overarmen, viser lige fremad, Haandfladerne nedad; Benene adskilte; Knæene er noget udadførte og lidt lavere end Hofterne, Underbenene lodrette.

Fra Grundstillingen udføres Armbevægelserne saaledes, at Hænderne føres rundt i vandrette Kredse, hvorved der udøves et Tryk nedad, der hjælper til at holde Legemet oppe. Haanden udfører under Beskrivelsen af Kredsen vekselvis et Tryk mod og en Skæring af Vandet; under Trykket er den drejet saaledes, at Tommelfingeren ligger lidt højere end Lillefingeren, under Skæringen ligger den vandret. Medens højre Haand skærer, udøver venstre Haand Trykket og omvendt. Venstre Haands Kredsbbevægelse sker i samme Retning som Urviserens,

højre Haands i modsat Retning. Trykket udøves under Haandens Bevægelse ind mod Kroppen.

Bevægelserne maa være regelmæssige og livlige og udføres med stor Bevægelighed i Albu- og Skulderled.

Benbevægelserne udføres saaledes, at Underbenet, med Knæet som Toppunkt, beskriver en Kegleflade, saa at Foden udfører kredsformige Bevægelser i samme Retning som Haanden (se ovenfor). Vristen strækkes, naar Bevægelsen sker indefter, saa at Fodens Underside udøver et Tryk mod Vandet, medens den under Bevægelsen udefter bøjes, saa at Vandet gennemskares af den ydre Fodrand; Overbenet holdes roligt, saa at hele Bevægelsen foregaar i Knæ- og Fodled.

Benbevægelserne foregaar skiftevis paa tilsvarende Maade som Armbevægelserne.

Arm- og Benbevægelserne udføres i Forhold til hinanden saaledes, at modsat Arm og Ben udfører tilsvarende Bevægelse. Naar saaledes højre Haand og venstre Fod føres indad og derved trykker mod Vandet, gennemskares dette af venstre Haand og højre Fod i udadgaende Bevægelse og omvendt.

Ved Vandtrædning med Benene alene maa Bevægelserne udføres noget hurtigere og kraftigere end ellers. Armene holdes enten ving- eller fletstillede eller over Kors paa Brystet.

Ved Indøvelsen kan Korksele i Begyndelsen anvendes.

Vandtrædningsøvelser har stor Betydning som Indledningsøvelser til Bjergning, da de anvendte Benbevægelser er de samme.

Dykning.

16. Dykning i Dybden foretages enten i Forbindelse med Udspring eller fra Vandets Overflade.

I første Tilfælde maa Farten i Udspringet udnyttes saa meget som muligt, idet Legemet i Luften gives Retning mod det Maal, der dykkes efter. Sker Udspringet rigtigt, vil Legemet kunne bringes betydeligt i Dybden alene ved den gennem Udspringet opnaaede Fart. Er denne ikke tilstrækkelig, anvendes Brystsvømning.

Dykning fra Overfladen foregaar i Reglen fra Vandtrædningsstilling. Den udføres da paa den Maade, at Legemet, idet Hoved og Overkrop med et rask Sæt føres fremad—nedad, samtidig med at Benene føres bagud—opad, bringes i lodret Stilling med Fødderne lige i Vejret. Benene holdes under Vendingen samlede eller samles efter at have udført et Brystsvømningstag. Efter udført Vending søges Maalet hurtigst muligt naaet ved Brystsvømning.

Er Maalet i nogen Afstand fra Svømmeren, maa han nærme sig det ved Hurtigsvømning, og Dykningen udføres da i umiddelbar Fortsættelse af Svømningen, uden at der først standses i Vandtrædningsstilling.

Ved Opgangen til Overfladen anvendes Bryst- eller Rygsvømning.

Er Maalet paa Bunden eller i Nærheden af denne, kan der, naar Bundforholdene tillader det, ved Opgangen tages Afstød med Fødderne, hvorved Overfladen som Regel hurtigere naas.

For at fremme Færdigheden og for at kontrollere Eleverne bør der altid gives dem et Maal at dykke efter. Dette kan være:

- a) Bunden, hvorfra der da medtages Sten el. lign.,
- b) en hvid Lærredspose fyldt med Sten, der ligger paa Bunden efter at være udkastet af Læreren,
- c) eller en hvid Kugle, der, fastgjort ved et paa Overfladen flydende Brædt, kan sænkes til forskellige Dybder.

Øvelserne maa i Begyndelsen foretages paa en Dybde af ca. 2 m; efterhaanden som Elevers Færdighed stiger, og han bliver mere fortrolig med at

opholde sig under Overfladen, forøges Dybden; ved Undervisningen bør den som Regel ikke overstige 5 m.

Mangler Begynderen den fornødne Dristighed til at opholde sig under Vandet eller til at søge Bunden, kan han indøves i at holde Hovedet under Overfladen i nogen Tid, medens han holder sig fast i Svømmebroen; derefter læres det ham langs Svømmestangen at klavre ned til Bunden, medens Læreren holder Stangen lodret støttet mod Bunden.

17. Dykning i Længden foretages i Reglen fra Udspring og med Brystsvømningsbevægelser, der maa udføres kraftigt og regelret.

I Udspringet bringes Legemet under Vandet, idet Svømmebevægelserne udføres noget opad mod Vandets Overflade; Hovedet bruges som Styreapparat. Hagen holdes nedad mod Brystet. Naar Maalet er naaet, eller Indaanding bliver nødvendig, bøjes Hoved og Krop tilbage, hvorved Overfladen hurtigt naas.

I Begyndelsen lader man kun Eleven svømme korte Strækninger; efterhaanden som Færdigheden stiger, forøges Længden.

For at vænne Eleven til at svømme i lige Linie, kan der, hvor Forholdene tillader det, fra Udspringsstedet til Maalet anbringes et Reb under Vandet. Eleven søger da i Udspringet hen over Rebet og svømmer langs dette.

Anbringelsen af et saadant Reb er tillige en god Sikring for Eleven, hvis Vanddybden er stor, eller hvis han ved at svømme i fejl Retning kunde udsættes for Fare.

Ved Dykning i Længden er der en stor Tilbøjelighed til at jage med Svømmebevægelserne og til at forkorte Tagene.

Forinden enhver Dykning maa der foretages nogle dybe Ind- og Udaandinger, der afsluttes med en nor-

mal Indaanding. Under Vandet foretages Udaandingen lidt efter lidt.

Ved al Dykning skal Øjnene holdes aabne.

Ved Øvelser i Dykning maa iagttages den største Forsigtighed og Omsigt, og der maa gaas meget gradvis frem.

Dykning bør ikke foretages paa saadanne Steder, hvor Bunden er mudret, eller hvor Eleven let kan komme til Skade, og denne skal som Regel være forsynet med Hjælperreb.

§. 4.

UDSPRING.

ALMINDELIGE UDSPRING.

1. Foretages Svømmeøvelser fra en Bro eller Flaade paa Steder, hvor Vandet har den tilstrækkelige Dybde, bør det kun de første Gange tillades Eleverne at gaa ned i Vandet, senere maa de altid springe ud.

Fra lavere Standpladser foretages Udspringene enten paa Fødderne eller paa Hovedet; fra højere Standpladser bruges som Regel kun Udspring paa Hovedet, da Legemet ved disse lettest holder Ligevægten i Luften.

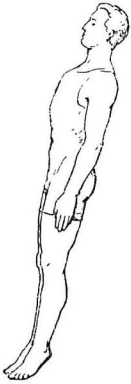


Fig. 11.

2. Udspring paa Fødderne foretages enten fra Stedet som Dybdespring eller som et Længdespring med Tilløb (Fig. 11).

Hvor Vanddybden ikke er større, end at Bunden naas, inden Vandets Tryk har standset den nedadgaende Bevægelse, maa Eleven instrueres om at bøje Knæene, naar Fødderne naar Bunden, for at undgaa det Stød gennem Legemet, der ellers vil fremkomme.

Opgangen til Overfladen sker ved Svømmebevægelser — Bryst-



Fig. 12.

eller Rygsvømning — eller ved at der trykkes af med Fødderne, hvis Bundforholdene tillader det.

3. Udspring paa Hovedet kan ligeledes foretages uden eller med Tilløb. I første Tilfælde stiller Eleven sig i Retstilling ved Kanten af Broen med Armene i Stræk- eller Rækstilling (Fig. 12). Efter Hælhævning og en let Knæbøjning, under hvilken Legemet føres noget fremefter, tages der Aftryk og springes opad-fremad, saa at Legemet under Bevægelsen i Luften kommer til at beskrive en Bue opad, fremad og nedefter mod Vandet (Fig. 13), gennem hvilket det skyder i skraa Retning. I fortsat Bevægelse sker Opgangen til Overfladen, idet Hoved og Hænder ved at bøjes noget tilbage ændrer Farten fra nedadgaende til opadgaende. Foretages Udspringet ikke i Forbindelse med Dykning, skal Legemet hurtigst mulig naa Overfladen.

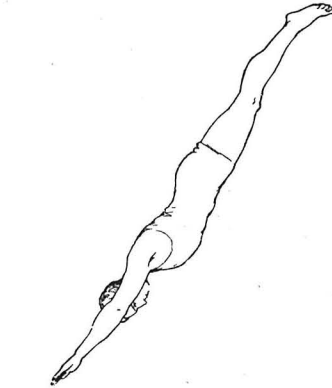


Fig. 13.

I Begyndelsen indøves Springet fra lav Standplads — om fornødent i Højde med Vandets Overflade; senere, naar Færdigheden stiger, kan Højden, hvis Dybdeforholdene tillader det, forøges endog i betydelig Grad.

Naar Udspring uden Tilløb er tilstrækkelig indøvet, lærer man Eleven at udføre Spring med Tilløb. Aftrykket kan være samlet eller delt. I første Tilfælde

foretages det med begge Fødder samtidig efter et Forspring, i sidste Tilfælde i Fortsættelse af Løbet først med den ene og derefter med den anden Fod. Sidstnævnte Maade er særlig anvendelig fra større Højder; det er det mest brugte Aftryk, idet det giver et meget kraftigt, smukt og svævende Spring.

Armene er efter Afstødet enten stræk- eller favnstillede; fra Favnstilling bringes de i Strækstilling, inden Hovedet naar Vandet. Eleven kommer op med samme Front, som han havde i Udspringet.

Startspring.

4. Skal Udspringet benyttes som Start til Hurtigsvømning, gælder det om i Springet at komme saa langt ud i Vandet som muligt og at udnytte den Fart, man har opnaaet ved Starten. Startstedet bør ligge ca. 35—40 cm over Vandfladen.

Stedet, hvorfra Aftrykket tages, maa helst have en ret skarp Kant, saa at Stortæen kan gribe om denne. Man stiller sig med samlede Ben og med Stortæerne gribende om Kanten; Overkroppen bøjes forover, og der bøjes stærkt ned i Knæene til omtrent siddende Stilling. Armene føres til Trækstilling og noget ud fra Kroppen, Albuerne noget bøjede. Idet Springet udføres, lader man Kroppen falde fremefter, Armene svinges med et kraftigt Ryk fremad og afslappes i det Øjeblik, de er strakt helt frem foran Hovedet. Blikket rettes mod et Punkt et Stykke længere fremme i Vandet, end man kan naa i Springet. Der sættes kraftigt af med Benene, og Legemet kastes gennem Luften, næsten i Linie med Vandfladen og ned i Vandet. Under Springet bøjes Hovedet saa meget fremad, at Armene kommer bag dette. Legemet skal være helt udstrakt, uden at Musklerne spændes. I samme Øjeblik, man er kommet under Vandet, løftes Hovedet lidt, for at Legemet kan naa Overfladen hurtigt. Naar Farten gennem Vandet er aftagende, begynder man med Svømmebevægelserne.

Vending.

5. Under Konkurrencesvømning kan Vending ved Bassinets Grænse foretages til begge Sider; ved en god Vending kan indvindes betydeligt. Det gælder om at afpasse Armtagene saaledes, at man naar Vendepunktet med den Arm strakt, som skal bruges til Vendingen; hvis denne skal foregaa til højre, er det venstre Arm, der først griber om Lægten ved Vendepunktet; hele Kroppen føres derefter tæt op mod Grænsen, Benene bøjes stærkt op mod Underlivet, og medens venstre Haand holder fast i Lægten, svinges Legemet helt rundt i den sammenbøjede Stilling, og begge Fodsaaler sættes mod Væggen ca. 20 cm under Vandet. Armene strækkes derefter frem foran Hovedet, og der foretages et kraftigt Aftryk med Benene, hvorved Legemet skydes i strakt Stilling fremad lige under Vandfladen. Naar Farten aftager, paabegyndes Armtagene, og derefter følger Bentagene.

I Crawl begynder Benbevægelserne, naar Farten tabs, Armtagene først, naar man er kommen helt op til Overfladen.

Under Vendingen bør man benytte Lejligheden til at foretage en dyb Indaanding.

Sammensatte Udspring.

6. Udspring kan med viderekomne Elever øves fra forskellige Udgangsstillinger og sammensættes af forskellige Bevægelser, der foretages inden Legemet naar Vandoverfladen. Udspringet er ikke helt ufarligt; man bør derfor begynde Indøvelsen paa lavere Højder og først, efterhaanden som Dristighed og Rutine opnaas, foretage Udspringene fra større Højder.

Paa disse sammensatte Udspring anføres i det følgende en Række Eksempler.

7. Nedfald.

Forlænds. Fra Retstillingen paa Kanten af Udspringsstedet sættes det strakte Legeme i Fald fremad—nedad; Fødderne forbliver paa Udsprings-

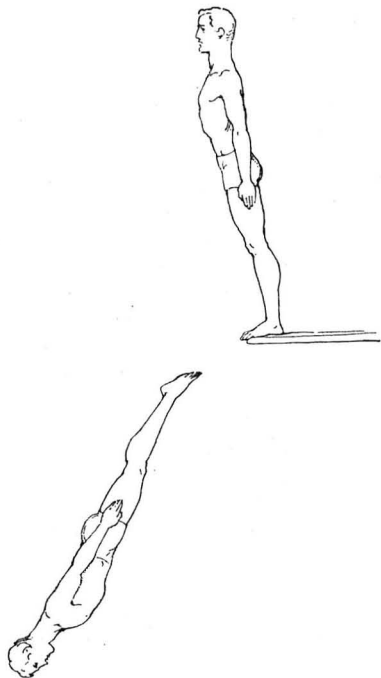


Fig. 14.

stedet som Centrum for Bevægelsen saa længe som muligt. Under Farten gennem Luften er Legemet fuldstændig udstrakt i Retstilling; inden det naar Vandet, skal det være i omtrent lodret Stilling med Hovedet nedad. (Fig. 14).

Baglænds. Eleven indtager Retstilling paa Kanten af Udspringsstedet med Ryggen mod Vandet. Legemet sættes i Fald bagover, Overkroppen bøjes i Begyndelsen af dette nedad—bagud; i øvrigt udføres Bevægelsen i Lighed med forlænds Nedfald.

8. Overslag.

Øvelsen udføres enten som et staaende Flyvespring, idet Hænderne fatter om Kanten af Udspringsstedet, eller fra haandstaaende Stilling, i hvilket Tilfælde Bevægelsen nærmest faar Karakter af et »Nedfald« (Fig. 15).

Legemet synker i Vandet med Fødderne først, Armene som Regel i Strækstilling.

9. Sideudspring.

Eleven stiller sig med Siden mod Vandet; den udvendige Arm er strækstillet, den indvendige vingestillet; Fødderne som i Retstilling, den udvendige Fod »fattende« Kanten af Udspringsstedet. Idet Legemet sættes i Fald til Siden, tages der ved Hælhævning og let Knæbøjning Aftryk, og Springet udføres sidelænds ned mod Vandoverfladen, der naas først af Hovedet. Ovennævnte Armstilling beholdes under Springet. (Fig. 16).

10. Mølleudspring.

Eleven staar med Siden mod Vandet saa langt fra Udspringsstedet, at den udvendige Haand under Møllevendingen kan omfatte dettes Kant. Legemet passerer haandstaaende Stilling og fortsætter Bevægelsen ud over Vandet til Nedfald paa Fødderne; Armene som Regel strækstillede. (Fig. 17).

11. Baglænds Udspring.

Eleven stiller sig med Ryggen mod Vandet med Fødderne saa langt ude paa Kanten af Udspringsstedet, at Aftrykket kan tages skraat ind mod dette; Armene rækstillede. Idet Legemet sættes i Fald

bagud, tages der ved Hælhævning og let Knæbøjning Aftryk, hvorefter det strakte Legeme beskriver en

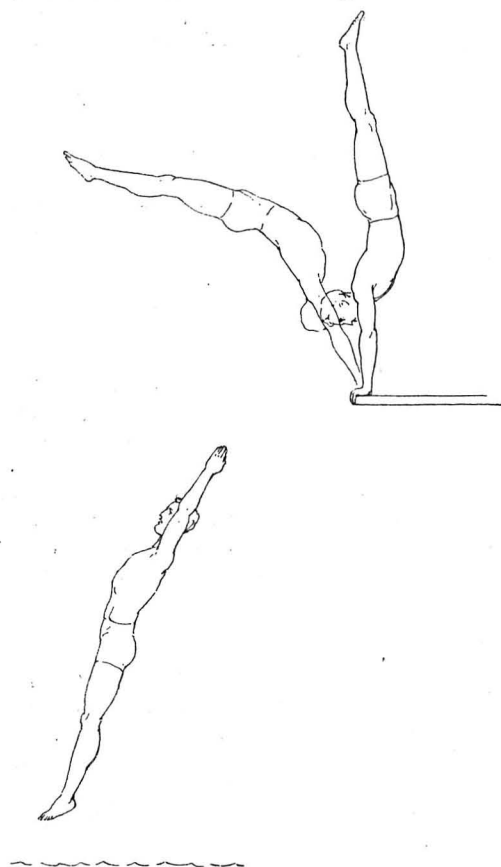


Fig. 15.

Bue bagud—nedad til Nædfald paa Hovedet. Samtidig med Knæbøjningen og Aftrykket udføres Armsving

nedad—opad til Strækstilling, der beholdes under Nædfaldet. (Fig. 18).

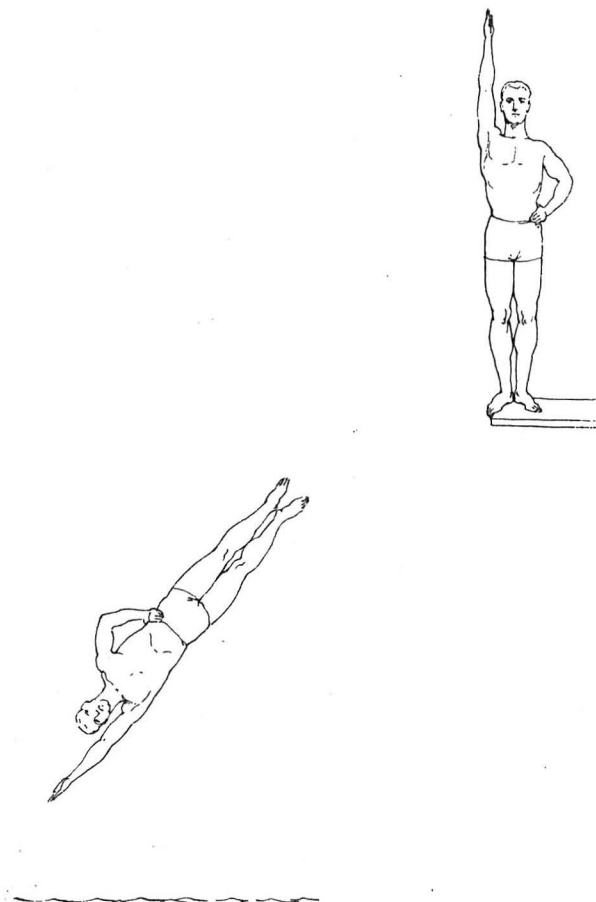


Fig. 16.

12. Nedfald fra haandstaaende Stilling.

Fra haandstaaende Stilling paa Kanten af Udsprings-

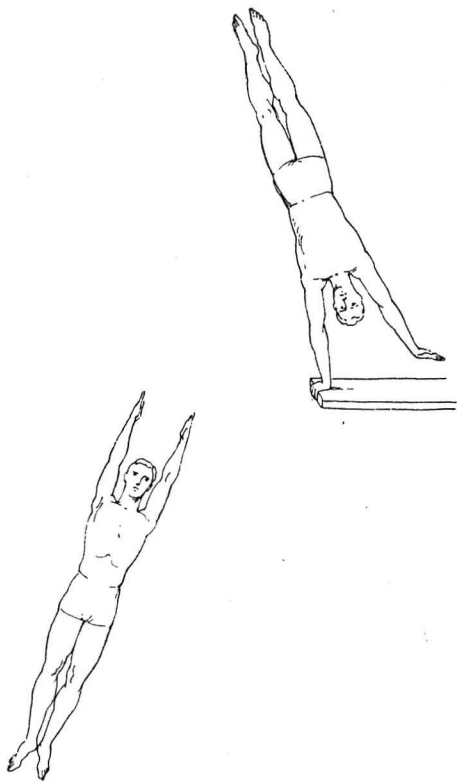


Fig. 17.

stedet sættes Legemet i Fald bagud. Der tages derpaa med Hænderne saa stærkt Aftryk, at Legemet

i lodret Stilling og med Fødderne vel klar af Udspringsstedets Kant kan passere gennem Luften til Nedfald paa Hovedet; Armene strækstillede.

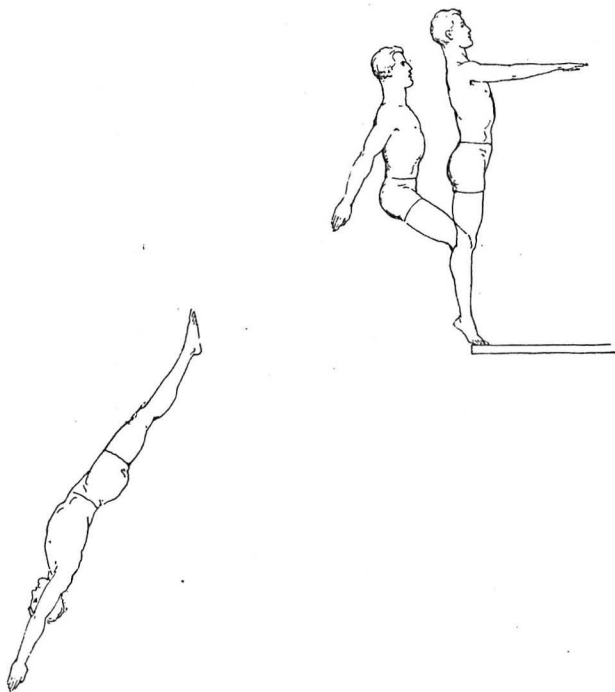


Fig. 18.

13. Saltomortaler.

Helforlænds Saltomortale.

- a) Uden Tilløb. Eleven indtager Retstillingen med Front mod Vandet; Fødderne fatter Kanten af Udspringsstedet, Armene strækstillede. Under Hælhævning og let Knæbøjning sættes Kroppen i

Fald fremad, hvorefter der tages et saa stærkt Aftryk, at Legemet, idet det bringes godt opad—fremad, kan svinge en hel Omgang rundt om

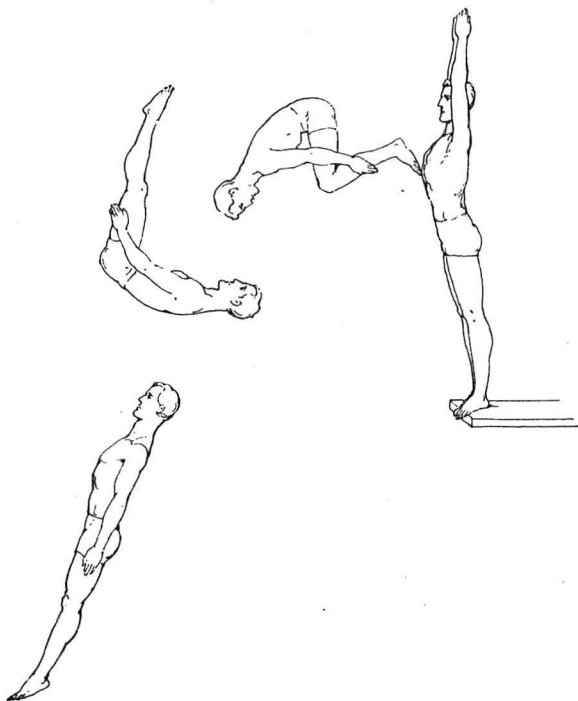


Fig. 19.

sin Tværsakse; denne Svingning kan udføres med strakt eller sammenbøjet Legeme; men inden Fødderne naar Overfladen, skal det i hvert Fald være fuldt udstrakt. (Fig. 19).

b) Med Tilløb. Efter Tilløb og samlet Aftryk udføres forlænds Saltomortale som foran beskrevet. Legemet bringes herved opad i en større Bue, hvorved Springet vinder i Skønhed.

Saltomortalen kan ogsaa, naar der lægges større Kraft i Tilløb og Aftryk, udføres $1\frac{1}{2}$ Gang rundt til Nedfald paa Hovedet.

Halv forlænds Saltomortale efter baglænds Udspring.

Udgangsstilling og Begyndelse som i Pkt. 11 angivet. Efter Aftrykket føres Overkroppen, idet Legemet foretager en Svingning om sin Tværsakse, forover—nedad, medens Benene svinges bagud—opad. Legemet kommer i lodret Stilling paa Hovedet i Vandet med Ryggen vendende mod Udspringsstedet. (Fig. 20).

Hel forlænds Saltomortale efter baglænds Udspring.

Udgangsstillingen og Begyndelsen er som ovenfor anført, men Aftrykket maa gøres saa kraftigt, at Legemet kan svinge en hel Omgang rundt om sin Tværsakse, inden det udstrækkes til Nedfald paa Fødderne. (Fig. 21).

Under Nedfaldet efter udført halv og hel forlænds Saltomortale holdes Armene strækstillede eller i Retstilling.

Hel baglænds Saltomortale.

Begyndelsen er som i Pkt. 11 anført. Efter Aftrykket trækkes Knæene rask mod Brystet, og Legemet svinges en Omgang rundt om sin Tværsakse til Nedfald paa Fødderne. Legemet udstrækkes i Slutningen af Springet, og Armene føres til Kroppen. Øvelsen kan ogsaa udføres med strakt Legeme. (Fig. 22).

Halv baglænds Saltomortale efter forlænds Udspring.

Efter Tilløb og delt Aftryk svinges først det ene

og derefter det andet Ben, med stærk Bøjning i Hoften, godt fremad—opad, idet de hurtigst samles.

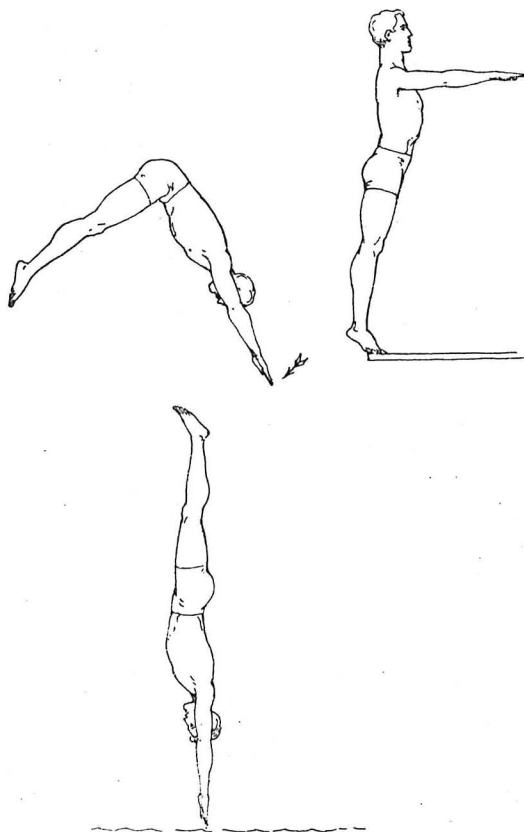


Fig. 20.

Naar Legemet er tilstrækkelig fjernet fra Udspringsstedet, svinges Arme og Overkrop bagud—nedad, saa

at Legemet ustrækkes i lodret Stilling med Front mod Udspringsstedet til Nedfald paa Hovedet. (Fig. 23).

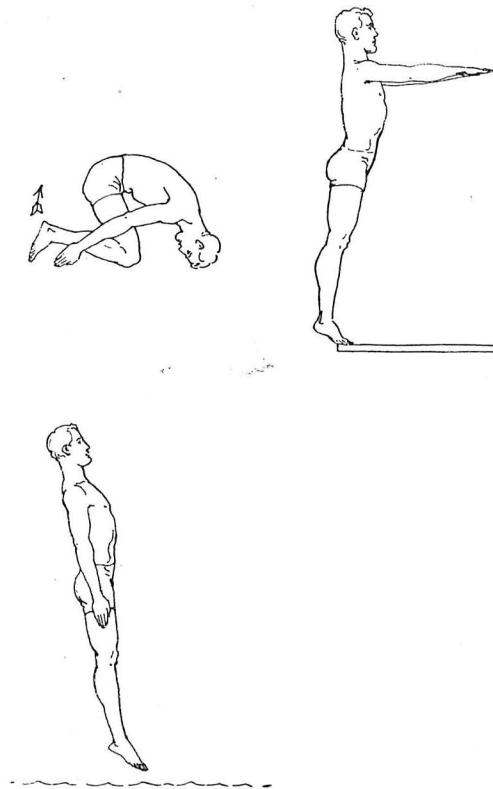


Fig. 21.

Saltomotortalen kan ogsaa udføres med samlet Aftryk, hvorved den bliver betydelig vanskeligere. Det maa her særlig iagttages, at Legemet kommer til-

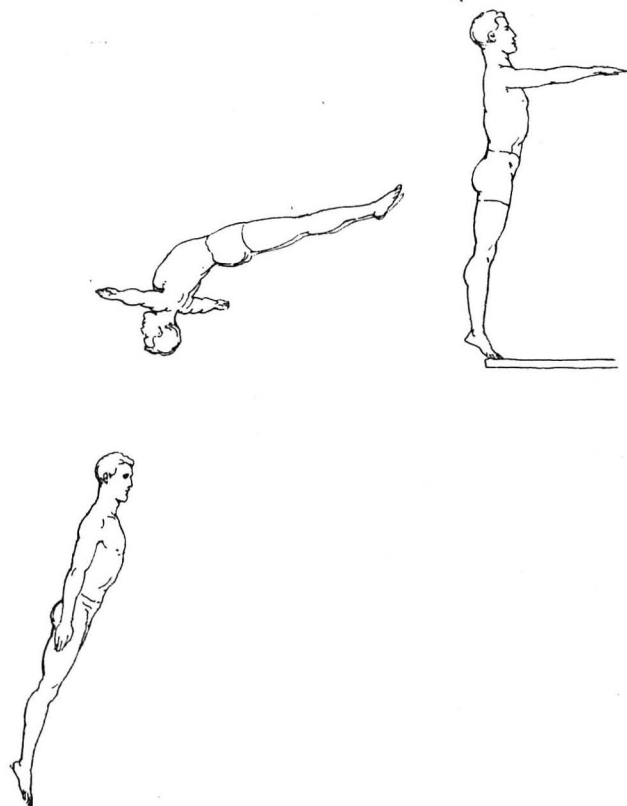


Fig. 22.

strækkelig langt bort fra Udspringsstedet, inden Overkroppen svinges bagud.

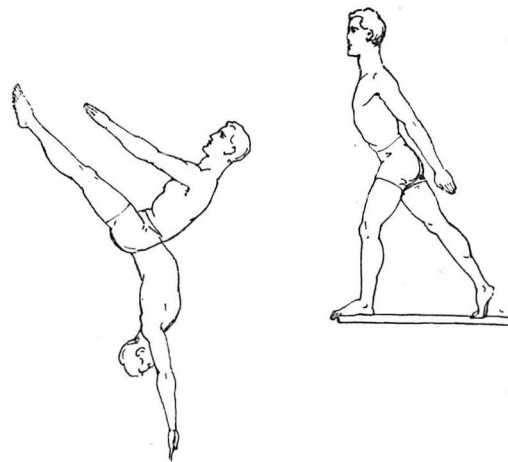


Fig. 23.

Med tilstrækkelig Kraft i Aftrykket kan der udføres hel Saltomotortale baglænds. Nedfald paa Fødderne med Front fra Udspringsstedet. (Fig. 24).

Udspringsstedets Højde maa altid være afpasset efter Øvelsens Natur og Elevens Færdighed.

Der maa advares imod at øve sammensatte Udspring, naar der ikke haves rigelig Tid til Raadighed.

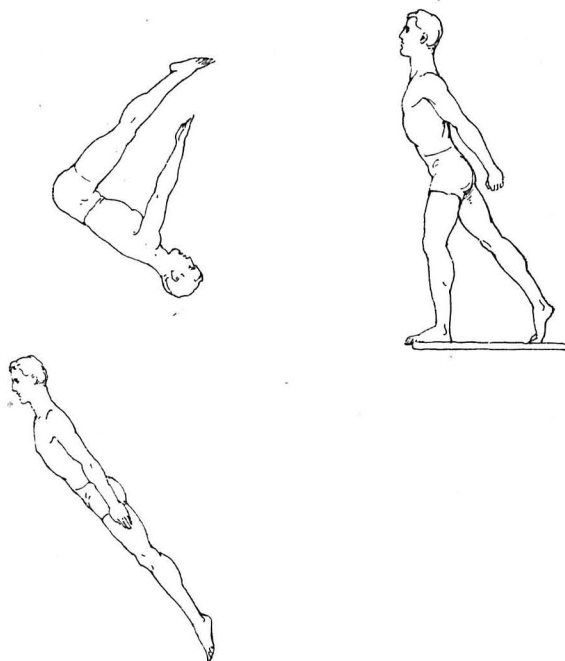


Fig. 24.

Læreren maa altid erindre, at det er og bliver Hovedsagen at lære Eleven de forskellige Svømmemaader til Gavn, og at Udspring el. lign. først kommer i anden Linie.

§ 5.

LIVREDNING.

1. Ved Øvelse i Livredning gives der Eleverne, særlig saadanne, der senere som Lærere skal have Ansvaret ved Svømmeundervisningen, Færdighed i at kunne bringe forulykkede Hjælp og redde dem fra Drukning.

Hertil fordres Færdighed i Udspring, Hurtigsvømning, Dykning, Bjergning, Frigørelse for den druknendes Greb og Genoplivelse af forulykkede.

Da der som Regel ikke er Tid til megen Afklædning, maa disse Øvelser saa vidt muligt afholdes i mere eller mindre Paaklædning, ligesom den Elev, der ved Bjergning forestiller den druknende, ofte bør være helt eller delvis paaklædt.

Bjergning.

2. De forskellige Maader, hvorpaa en forulykket bjerges, maa alle indøves til saa stor Fuldkommenhed som muligt, og Bjergeren maa vendes til hurtigt at kunne afgøre, hvilken Bjergningsmetode han i det givne Tilfælde skal anvende for hurtigst og sikrest at bringe den forulykkede i Land.

Bjergningsøvelser kan paabegyndes, naar Eleverne er vel indøvede i Bryst- og Rygsvømning samt i Vandtrædning.

Den første Øvelse bestaar i, at Eleverne vænnes til at svømme i de Stillinger og med de Bevægelser, de skal benytte ved den egentlige Bjergning, uden endnu at have nogen fingeret forulykket at tumle med.

Ved Øvelse i den egentlige Bjergning arbejder to Elever sammen, idet den ene bjerger den anden. Begge tager Opstilling ved Kanten af Svømmebroen; den, der skal bjergeres, springer i Vandet og svømmer til Bunden, hvor han skal søge at blive, til Bjergeren, der springer i Vandet et Øjeblik efter, kommer ned og henter ham. Bjergeren opsøger den anden, nærmer sig ham bagfra og fatter ham med Hænderne under Armhulerne; han løfter ham op fra Bunden, og hvis Bundforholdene tillader det, giver han Aftryk fra denne for at naa op til Overfladen saa hurtigt som muligt; under Opgangen anvendes Rygsvømningss-bevægelser med Benene.

Naar Overfladen er naaet, bjerger han paa den af Læreren angivne Maade den fingerede druknende enten ind til Broen eller over en opgiven Strækning.

Samtidig med Indøvelsen af den egentlige Bjergning maa Eleven instrueres om, hvorledes han iøvrigt skal forholde sig, naar han ved indtrædende Ulykkestilfælde skal yde Hjælp til druknende.

Naar Tiden tillader det, kaster han saa meget af Tøjet som muligt først og fremmest Frakke og Støvler, da disse i betydelig Grad vanskeliggør Svømningen og Bjergningen; men da det er af største Vigtighed at naa den forulykkede, inden han synker, maa Bjergeren hurtigt være klar over, om han bør give sig den fornødne Tid til Afklædning; kan han forudse, at Bjergningen kun bliver over kort Afstand f. Eks., hvor den druknende ligger i Nærheden af et Bolværk, en Bro el. lign., og han kan skønne, at det er forholdsvis let at naa Land med ham, bør han som Regel straks bringe Hjælpen uden at give sig Tid til Afklædning.

Skal Bjergeren derimod svømme over en større Afstand og eventuelt dykke efter den druknende, maa Frakke og Støvler altid kastes.

Hvis Forholdene tillader det, maa Udspring anvendes og udnyttes paa bedste Maade enten til at gaa i Dybden eller Længden; de Sekunder, der kan indvindes ved et kraftigt Udspring, kan være af den største Betydning for et gunstigt Resultat.

Ved Udspring paa ukendt Sted maa fornøden Forsigtighed iagttages.

Er der fladt Vand med mudret Bund mellem Bjergeren og den forulykkede, kan det være nødvendigt at bevæge sig krybende, til Vanddybden tillader Anvendelse af Svømmetagene.

Skal der svømmes ud til den druknende, maa dette selvfølgelig ske paa den hurtigste Maade; dog maa Bjergeren, hvis Afstanden er stor, være klar over, hvilke Anstrengelser han kan blive udsat for efter at være naaet ud til ham (Dykning, Frigørelse for hans Greb, Bjergning i Land o. s. v.), og han maa udvise den Økonomi med sine Kræfter, som han anser for nødvendig, for at Redningen skal kunne lykkes.

Synker den druknende, inden Bjergeren naar ham, dykker han for at faa Tag i ham.

Er den forulykkede i dette Tilfælde i nogen Afstand fra Bjergeren, saa at denne først maa svømme ud til Stedet, hvor han er gaaet ned, er det af største Vigtighed, at Bjergeren under Vejs hele Tiden holder Øje med det Sted af Overfladen, hvor han sidst saa den druknende. Et Hjælpemiddel til Bestemmelse af det Sted, hvor den druknende befinder sig, er de Luftblærer, der herfra i nogen Tid stiger op til Overfladen. Er der Strøm, maa der ved Bedømmelsen tages fornødent Hensyn til denne.

Ligger den druknende paa Overfladen, søger Bjergeren at berolige ham og gøre ham forstaaeligt, at han let vil kunne reddes, naar han blot forholder sig rolig. Han nærmer sig med Forsigtighed og altid saaledes, at han kan fatte og fastholde den druknende bag fra; han bør aldrig stole paa dennes Løfter og maa være forberedet paa, at han vil klamre sig fast.

Bliver Bjergeren i en Baad bragt ud til det Sted, hvor den druknende befinder sig, foretages den nødvendige Afklædning under Vejs; den forulykkede eller Stedet, hvor han sidst er set, maa stadig nøje iagttages.

Ved Dykning paa ukendt Sted maa man have sin Opmærksomhed henvendt paa Bundforholdene. Er Bunden mudret eller stærkt opfyldt af Tangplanter, skal man undgaa at komme i Berøring med den og søge at naa Overfladen alene ved Svømning.

Bjergningen til Land maa ske imod et Sted, hvor Forholdene er gunstige for Opstigning; Strømførholdene maa herved tages i Betragtning og udnyttes paa bedste Maade.

Eksempel paa Livredning.

- a) Den forulykkede er ved Bevidsthed og rolig.

Gælder det om at redde et ved Bevidsthed værende Menneske, som man kan forudsætte er saa fortrolig med Vandet, at han, selv om Ansigtet af og til skulde blive overskyllet, vil forholde sig rolig og ikke klamre sig fast til Bjergeren, kan Brystsvømning med Fordel anvendes. Man skyder i dette Tilfælde den forulykkede foran sig, idet han anbringes i liggende Stilling paa Ryggen med Armene strakte og Hænderne støttede paa Bjergerens Skuldre. Stillingen medfører, at denne maa udføre sine Armtag udenfor den forulykkedes Arme og Krop.

Da denne Bjergemaade er den letteste og hurtigste, bør den altid bruges, naar Forudsætningerne for dens Anvendelse er til Stede.

- b) Den forulykkede er urolig.

Er den forulykkede urolig og søger at gribe fat i Bjergeren, maa denne fatte ham bagfra ved at føre Armene ind under hans, lægge

Hænderne paa hans Bryst og holde ham tæt ind til sig, samtidig med at hans Overarme bringes opad og ud til Siderne, hvorved det vanskeliggøres for ham at gribe fat i Bjergeren. Bjergningen foregaar derefter ved Hjælp af Vandtrædnings- eller Rygsvømningsbevægelser med Benene alene.

Bliver den forulykkede roligere uden dog at være i en saadan Tilstand, at Bjergeren helt tør stole paa ham, kan han slippe Taget om Brystet og med Hænderne fatte hans Overarme med Undergreb. Benbevægelserne kan da udføres friere, hvorved Bjergningen lettes; desuden haves der et godt Hold paa den forulykkede, og hvis han atter bliver urolig, er det let at forny Taget om Brystet.

Da Bjergning med Benene alene baade er langsom og meget anstrengende, maa den ene Arm tages til Hjælp ved Udførelsen af Svømmebevægelserne, saa snart den forulykkedes Tilstand gør det muligt.

- c) Den forulykkede er bevidstløs.

Er den forulykkede bevidstløs, fatter Bjergeren ham bagfra om Brystet, idet han fører sin ene Arm ind under den druknendes og løfter ham saa højt op, at hans Hoved, der støtter mod Bjergerens Skulder, netop har Munden fri af Vandet; den forulykkedes Skulder og Ryg hviler mod Bjergerens Bryst, hans Legeme flyder iøvrigt frit mellem dennes adskilte Ben. Bjergeren svømmer derpaa baglænds gennem Vandet ved Hjælp af Vandtrædningsbevægelser med Benene og den ene Arm. Under Armtaget drejes Haandfladen til helt lodret Stilling for at forøge Farten. Stillingen er som ved Vandtrædning, men med Kroppen noget bagudhældende; Hovedet er vel oprejst. Det fremmer Farten, men gør Bjergningen, som Øvelse betragtet,

mindre smuk, hvis Bjergeren drejer Siden noget til, idet Vandet da lettere gennemskæres, og Svømmebevægelserne med Armen bliver friere og kraftigere (Fig. 25).

Da denne Maade at bjerge paa er anvendelig under alle-Forhold, bør den altid danne Grundlaget for Undervisning i Bjergning.

Er den forulykkede paaklædt, og Vandet er roligt, kan Bjergeren med den ene Haand fatte i Frakkekraven og med Armen strakt »bugsere« ham, idet han med Benene og den anden Arm udfører Vandtrædnings- eller Rygsvømningsbevægelser. Bjergeren kommer herved til at ligge i en friere Stilling og kan derfor mere virkningsfuldt udføre Svømmebevægelserne.



Fig. 25.

Frigørelsesgreb.

3. Jævnside med Undervisningen i Bjergning læres det Eleven, hvorledes Bjergeren kan frigøre sig for den druknende, naar denne klamrer sig til ham.

Eksempler paa Frigørelsesgreb.

- a) Har den druknende faaet Tag om Bjergerens Hals, lægger denne den ene Arm om Livet paa ham og trykker ham fast ind til sig; samtidig fører han den anden Arm uden om eller mellem den forulykkedes Arme og sætter Haanden fast ind mod hans Hage med Pege- og Langfingeren paa hver sin Side af Næsen. Idet han nu tager et dybt Aandedrag og søger at holde sig højt i Vandet over den druknende, klemmer

han dennes Næsebor sammen og trykker samtidig hans Hoved og Overkrop saa langt bagud, at han tvinges til at slippe sit Greb.

- b) Har den druknende faaet Tag om Arme og Liv, lægger Bjergeren den venstre Haand bagfra over hans højre Skulder, og sænker sin højre Skulder under hans venstre Arm, hvorved



Fig. 26.

højre Arm frigøres, og forholder sig saa iøvrigt som under Pkt. a) anført.

- c) Har han Tag om Livet under Armene, sættes begge Hænder mod hans Næse og Hage, og idet Armene derpaa strækkes, tvinges han bag over, til han slipper sit Tag (Fig. 26).

Er den druknendes Tag særligt kraftigt, kan man forstærke Virkningen ved samtidig med nævnte Frigørelsesgreb at bøje det ene Knæ og sætte det fast ind mod hans Underliv.

- d) Ved Tag om Armene vil Frigørelsen som Regel være let, naar Bjergeren erindrer at bryde imod den druknendes Tømmelfingre.

- 1) Bliver begge Bjergerens Arme omfattede, medens hans Hænder viser opad, frigør han sig ved at udføre en kraftig Bevægelse med Armene indefter—nedad.
- 2) Er hans Arme omfattede, medens hans Hænder viser nedad, brydes indefter—opad (Fig. 27).
- 3) Er hans ene Arm omfattet, medens Haanden viser nedad, brydes opad.
- 4) Er Armen fattet, medens Haanden viser opad, brydes nedad.

Er den druknendes Tag om Armene meget

kraftigt, kan man forstærke Frigørelsesgrebene ved at udføre et Sving i modsat Retning som en Slags Finte.

I de under 3) og 4) nævnte Tilfælde kan man yderligere forstærke Frigørelsesgrebene ved med den fri Haand at gribe om Haanden paa den fastholdte Arm. Man har da begge Armes forøgede Kraft at bryde Modstanden med.

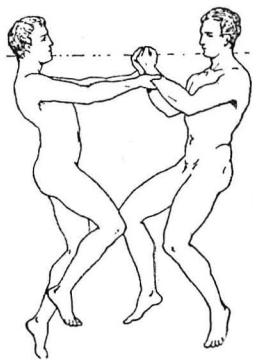


Fig. 27.

Har den druknende faaet Tag paa anden Maade end her angivet, maa Bjergeren roligt og hurtigt søge at komme til Klarhed over, hvorledes han virksomst kan udføre sit Modgreb, og han maa altid erindre, at planløst Slagsmaal med den druknende kan medføre den største Fare for dem begge.

For at indøve dette, maa Læreren, naar de foran beskrevne Tag er godt indøvede, tillade den fingeret druknende at gribe frit paa Bjergeren, der da søger at frigøre sig paa

hensigtsmæssig Maade.

Naar Bjergeren har frigjort sig fra den druknendes Greb, maa han straks søge at fatte ham bagfra og derefter bjerger ham til Land paa den nemmeste Maade.

Frigørelsesgrebene bør indøves paa Land, forinden Indøvelsen i Vandet finder Sted. Skil flere Elever indøves paa een Gang, opstilles de paa to Geled, det ene Geled forestiller den druknende, det andet den reddende.

Oplivningsforsøg.

4. Der findes flere Maader, hvorefter en druknets Aandedræt kan søges sat i Gang igen; i det efterfølgende er anført en passende Fremgangsmaade.

- a) Man sender Bud efter en Læge og efter Uldtæpper i det nærmeste Hus, hvor Beboerne anmodes om at træffe de fornødne Foranstaltninger til at modtage den forulykkede. (Varmt Vand, varm Seng).
- b) Man aftager den forulykkedes Overtøj og løsner Tøjet over hans Bryst, Hals og Underliv.
- c) Man renser hans Mund og Svælg for Dynd og Mudder med et Lommetørklæde, der med Pegefingeren føres saa langt ind i Munden som muligt.
- d) Man lægger ham derpaa paa Forsiden, skræver over ham, lægger Hænderne ind under hans Mave, løfter Midien i Vejret og ryster ham, saa at Vandet kan løbe ud af ham.
- e) Man lægger ham ned igen, vender ham om paa Ryggen og anbringer en sammenrullet Frakke el. lign. under den øverste Del af Ryggen, saa at Hovedet kommer til at ligge bagudbøjet.
- f) Man foretager derefter kunstigt Aandedræt med ham, idet man knæler ned bag hans Hoved, bøjer hans Arme sammen paa Brystet, fatter begge Underarmene tæt ved Haandleddet og øver et Tryk ned mod Siderne og Brystkassen i ca. 2 Sekunder; man fører derpaa hans Arme udad—opad over Hovedet, strækker dem og holder dem i Strækstilling i ca. 2 Sekunder, fører dem derpaa sanne Vej tilbage, bøjer dem og presser dem ind mod Brystets For- og Sideflader i ca. 2 Sekunder.

Man fortsætter hermed til han selv begynder at trække Vejret. Dette sker ofte først efter $\frac{1}{2}$ —1 Times Forløb. Pas under dette paa, at Tungen ikke synker tilbage og spærrer for Indgangen til Luftrøret. For at hindre dette, kan man enten dreje hans Hoved om paa Siden eller — hvad der er bedre — ved Hjælp af et Lommetørklæde trække Tungen saa langt frem som muligt og derpaa binde den fast mod Undertæn-

derne med et Lommetørklæde, der, foldet sammen til et Bind, lægges over Tungen og knyttes under Hagen.

- g) Er der to Hjælpere, bør den ene samtidig med at den anden foretager de i f) nævnte Bevægelser, udføre det rytmiske Tungetræk, idet han, med Ansigtet vendt mod den druknedes Hoved, sætter sig ved Siden af ham, svøber Tungen i et Lommetørklæde, fatter den og foretager Bevægelser med den i Takt med de kunstige Aandedrætsbevægelser saaledes, at Tungen trækkes frem, naar Armene løftes, og føres ned, naar Armene sænkes.

Er der tre Hjælpere, kan den tredie give den forulykkede Hjertemassage, bestaaende af lette og rytmiske Stød med Haandfladerne mod Brystet lige under venstre Brystvorte (ca. 60 i Minuttet).

- h) Er man alene og ikke kan forhindre Tungen i at synke ned, kan man anvende det Schäfferske kunstige Aandedræt:

Den druknede lægges da paa Maven med Panden hvilende paa den ene Arm, og man udfører nu rytmiske Sammentrykninger af den nedre Del af Brystkassens Sideflader (15 i Minuttet) med sine Haandflader, idet man enten skræver over den forulykkede eller knæler ved hans ene Side. Virkningen forøges, naar man samtidig med at presse udfører en let vibrerende Bevægelse med Hænderne.

- i) Naar den forulykkede omsider trækker Vejret af sig selv, holder man op med det kunstige Aandedræt og søger at fremme Blodomløbet og at skaffe ham Varme i Legemet; man gnider i den Hensigt hans Lemmer med faste Tryk udefra mod Hjertet med Hænderne alene eller med uldne Stykker, Haandklæder el. lign., aftørre hans Hænder og Fødder og giver ham snarest

tørt Tøj paa eller dækker ham til, efter at han er afklædt og vedbliver at gnide ham ovenpaa de tørre Klæder eller under Dækket. Man bærer ham derefter i Hus, lægger ham i Seng eller paa et andet Leje og søger stadig at tilføre Legemet Varme ved at lægge varme Uldstykker over hans Underliv og paa Siderne af Kroppen samt ved — senere — at anbringe Varmedunke el. lign. under hans Armhuler og Fødder. Saa snart den forulykkede kan synke, bør man give ham smaa Portioner (en Theskefuld ad Gangen) varmt Vand, tilsat med lidt Cognac eller Vin; forefindes disse Stimulanser ikke, bruges Kaffe eller The. Patienten maa holdes i Sengen til Lægens Ankomst. Der maa stadig være Folk til Stede, der straks kan fortsætte med den kunstige Aanding, hvis det naturlige Aandedræt igen skulde ophøre, og som sørger for, at der er god Luft i Værelset.

Redning ved Fald gennem Isen.

5. Er man faldet gennem Isen, og der ikke er Hjælp i Nærheden, skal man lægge sig om paa Ryggen og ved Hjælp af Rygsvømningsbevægelser med Benene søge at skyde sig baglænds op over Iskanten, idet Benene under Bevægelsen føres op i Vandoverfladen, saa at Legemet kommer til at ligge vandret; har man en Kniv eller andet skarpt Instrument, kan man have stor Nytte af det, ved at hugge det fast i Isen; en Foldekniv anbringes med Skarpen ind mod Kroppen.

Er Isen tynd, maa man, idet man ligger paa Ryggen, slaa den i Stykker og efterhaanden danne en smal Rende ind mod den stærke Is; man søger herunder at faa Arme og Ben op paa hver sin Side af Renden.

Kommer man ind under Isen, maa man ved at skyde fra mod denne sørge for at komme et Stykke under den; Hullet vil da vise sig sort, medens Isen viser sig hvid.

Skal man redde een, der er faldet gennem Isen og denne er svag, maa man krybende paa Maven nærme sig den forulykkede saa tæt som muligt og ved Hjælp af et Tov, Stang el. lign. søge at naa ham; mangler man disse Hjælpemidler, tager man sin Frakke af og kaster den hen til ham, medens man selv holder fast i det ene Ærme; den forulykkede maa tage fat i Frakken, lægge sig om paa Ryggen og strække Armene op over Hovedet, hvorpaa man forsigtig trækker ham op paa Isen, medens man selv kryber tilbage, til begge er paa sikker Is. Er Isen glat, kan man bruge en Kniv som ovenfor angivet.

Findes paa Stedet et Brædt, en Stige el. lign., kan man ved at lægge Genstanden ud mod den forulykkede give Isen større Bæreevne og saaledes lette Bjergningen betydeligt.

Kan den forulykkede slet intet gøre selv, maa man krybe helt hen til ham og her se at faa fat bagi hans Frakkekrave eller hans Haar og derpaa søge at trække ham op i Land eller, man maa springe ud og bjerger ham paa almindelig Maade.
