

Kort Anvisning

til

at lære at svømme.



Bed

Directeuren for Gymnastikken.

—*Ludwig Schröder*



Kjøbenhavn.

Trykt i det Poppiske Bogtrykkeri.

1834. 1597

Forerindring.

Paa en Tid, da ei blot Læger anbefale Bødning og Svømning som Midler til at befordre Helsenighed, til at styrke Hudnen og hele Legemet, og til at undgaae og helbrede adskillige Sygdomme, men paa hvilken og Svømmings Nutte er saa almindeligt erkjendt, at mange tusinde Individuer aarlig benytte den henværende Svømmeskole saavelsom de over hele Riget udbredte lignende Indretninger, og adskillige hundrede Mennesker, ifolge indkomne Beretninger om Bødningstilfælde, i de sildigere Aar ere blevne reddede af Svømmere, foruden de end Flere, der kunne takke egen Færdighed i Svømning for deres Livs Frelse: er det overslodigt yderligere at anbefale denne Legemsøvelse, der med Grund maa anses som den vigtigste af alle.

Den danske Regjerings, paa Overbevisning om Sagens Nutte grundede, saa høist velgjorende Foranstaltninger til denne Øvelses Fremme have og været saa virksomme og omfattende, at Bødning og Svømning ikke alene ere blevne almindeligt indførte i Marinen og Armeen, men og i Rigets lærde Skoler og Skolessærerseminarier, saavelsom i alle de Allmues- og Borger-Skoler, i hvilke de locale Omstændigheder tillade det, og at desuden et med hvert Aar vokende Antal af andre Individuer føle Trang til at benytte Sobadet, og øve sig i Svømning.

Jeg har derfor troet, at en Anvisning til at lære at svømme, hvorved man tillige af Mangel paa Lærere vilde kunne lære sig selv denne Øvelse, ikke vilde være uvelkommen især for de Mange, som, om de end have gjort nogen Fremgang heri, ikke altid kjenne de Forholds- og Forsigtigheds-Negler, der bør tagtages for at lette Undervisningen og forebygge Fare for Sundhed og Liv; desuden for Forældre og Opdragere, der boe paa Steder, hvor de ei kunne lade deres Børn veiledes af der



Hyndige Lærere, og endelig for Enhver, der ikke kan benytte de militaire Reglementer eller Lærebøgerne i Gymnastik, hvilke Skrivter — de eneste, saavidt mig bekjendt, der paa Danse afhandle Svømning — ei heller haves i Boghandelen.

Svet jeg derfor bekjendtgør nærværende Anvisning, hvis Grundsetninger støtte sig paa mangeaarig Erfaring, og fuldstændigen, skjønt fortællt, afhandler de vigtigste og væsentligste Dele af denne gavnlige Øvelse, ønsker jeg at kunne stille den Nyte, jeg dermed har tilsigtet.

Kjøbenhavn, i Juli 1834.

F. Nachtegall.

Badning og Svømning.

§. 1.

Badning øves ei blot for at rense og styrke Huden og hele Legemet, men tillige fordi den er et nødvendigt Forberedelsesmiddel til Svømning.

Den Badende bør derfor søge at gjøre sig fortrolig med Vandet, og holdes til ofte at dykke Hovedet og hele Legemet under samme; han maa uafbrudt bevæge sig i Vandet, og op holde sig der idet mindste 5 = 10 Minuter, eller ialmindelighed saalænge, indtil Legemet begynder at føle den første Rystelse af Kulden.

Med Begyndere foretages Badesøllerne ikun paa varme eller milde Sommerdage; ved mere Øvelse kan ethvert sundt og rafst Menneske, uden fare for sin Helse, taale at bade sig paa en koldere Dag, som og i længere end den nyligt anførte Tid; dog bør hverken Bade- eller Svømme-Øvelser finde Sted, naar Luften og Vandet ikke ere 12 Grader varme.

Enhver Tid paa Dagen, undtagen de første Timer efter Middagsmaaltidet, er stillet til disse Øvelser, men Morgen- og Aften-Tiden er den fortrinligste.

(Nættelse. Side 5, Linie 10 midterste, læs: mindste.)

Eleverne bor gaae langsomt til Badesstedet, og opholde sig der i 15-20 Minuter, ja vel endog længere, indtil de ere aldeles afkleede; under dette Ophold afflæde de sig lidt efter lidt, dog beholde de Linned paa indtil de skulle i Vandet,

Til end større Forsigtighed føler Læreren hver Elev paa Vandens Brystet og under Armene, forend han tillader ham at gaae i Vandet, for at forvisse sig om, at han er fuldkomment afkleet.

Saa snart Eleverne ere komne i Vandet, bor de strax væde Hovedet og Brystet, og, naar Vandets Dybde tillader det, tillige dykke Hovedet og hele Legemet under, samt legge sig ned og bevæge sig i alle Retninger. Det bor og paasees, at de vadste sig tilgavns, og det maa ei tillades Nogen at gaae ud af Vandet, forinden hans Legeme er aldeles reent.

Det bor ei tillades Flere at bade sig paa eengang, end at Læreren let kan oversee Antallet, og hurtigen hjelpe, hvis det maatte behøves. Endvidere bor, hvor flere Elever samlede deelteage i Øvelsen, de Større og Paalideligere under Badninggen ordnes i Kreds udenom de Mindre, for at hine kunne have et vaagent Øje med disse.

Enhver maa, naar han kommer ud af Vandet, siebliskelig klaede sig paa, og sætte sig i Bevægelse.

Endfjordt det er en antagen Sundhedsregel, at Legemet efter Badet strax astorres, og, om muligt; gnides med et usædnt Klaede, har dog mangeaarig Erfaring lært, at det ingenlunde skader et sundt Barn eller ungt Menneske, om denne Regel ikke følges, hvorimod hurtig Paaklædning og passende Bevægelse strax efter Badet ere hoist nødvendige.

Undskylder Eleven sig med en eller anden Upasselighed, og Læreren er overbevist om, at det ikke er Kjolenstab eller Frygt, da lader han ham for den Gang være fri for at deelteage, fordi det i tvivlsomme Tilfælde er bedre at fritage, end at nøde; men en Saadan bor alligevel blive tilstede indtil Øvelserne ere endte, og hjelpe de Øvrige med Aftorring, Gnidning og Paaklædning.

Ligesom den Kjelue og Frygtsomme, der ikke tor væde sit Hoved og Bryst, eller dykke, bor, efter Lærerens nærmere Bestemmelse, vædes, overstankes og dykkes af andre Elever, saaledes maa det ingenlunde tillades nogen Elev, uden Lærerens udtrykkelige Tilladelse, at dykke en Anden imod hans Billie; thi Dykning, især hyppig Dykning, bor foretages med Forsigtighed, da enkelte Constitutioner ved gjentagne Dykninger kunne faae Dyplastning og Drepine, eller føle andre ubehagelige Fornemmelser. Saaledes kan det undertiden skee, at Vandet efter Dykningen forbliver i Drehulhederne. Dette Vand bortfaffes, naar man giver et raskt Ryk med Hovedet og Armene nedad til den heire Side, dersom Vandet har samlet sig i det hoire Øre, og omvendt, dersom det er Tilfældet med det venstre.

Når Eleverne, ved gjentagne Badesøvelser, ere blevne fortrørlige med og driftige i Vandet, da skeer Overgangen til Svømming.

§. 2

Forberedende Øvelser i den hængende Svømmesæle (Forberedelses-Selen).

Disse bor nødvendigen læres paa Land, forinden Undervisningen begynder i Vandet.

I Mangel af en Forberedelsessele, bruges en Bank, et Bord, en Forheining paa Jorden, kort: hvilket som helst Hjælpemiddel og Sted, hvor Bevægelerne frit kunne udføres med Arme og Been; dog maa det ved sidstnævnte Hjælpemidler paaføres, at Lærlingen ikke legges paa et Sted, eller i en Stilling, hvorved Brystet og Underlivet lidet.

a) Svømmebevægelser og Tilbagebevægelser.

Bed Svømmebevægelser forstaaes de Stroø, Tryk, eller Stød, der udføres i forskellige Retninger med Arme og Been imod Vandet, for at holde sig op eller hjælpe sig frem paa eller under sammes Overslade; jo bredere de Flader ere, der anvendes imod Vandet, og jo kraftigere disse virke imod samme, desto kraftigere og hurtigere understøttes og bringes Legemet frem.

De Svømmebevægelser, der udføres med Overlegemet, kaldes sædvanligens Stroø eller Tryk, og de, der udføres med Underlegemet, almindeligen Stød, tildeels og Tryk.

Bed Tilbagebevægelser forstaaes derimod de Bevægeler, ved hvilke man, efter udført Stroø, Tryk eller Stød, etter bringer Arme og Been tilbage i den Stilling, hvorfra Svømmebevægelerne paany skulle udføres.

Disse bør stedse skee med Rølighed, uden Kraftanwendung, og med de finaleste og mest stærkende Dele af Legemet, da ellers den, ved de foregaaende Svømmebevægelser bevirkede, Fremtrængen i Vandet vil standses, idet mindste hindres.

Under alle Svømmebevægelser med Hænderne bør disse være vel strakte og Fingrene sluttede.

b) Stilling for Bevægelerne til Brystsvømning.

Læreren lader Eleverne lægge sig i ovennevnte Forberedelsessele saaledes, at Brystet hviler i den største, og Baarene i de mindre Gjorder. Brystgjorden maa være anbragt lidet højere, end de twende andre, for at Legemet kan komme til at ligge i en noget straa Stilling; Hovedet og Halsen boies tilbage; Armmene holdes boiede og Overarmene til Legemet; Hænderne ligge samlede og udstrakte tæt foran Brystet saaledes, at Tommelfingrene vende op, og de midterste Fingerne nedad; Høftleddene ere lidet boiede, Knæleddene derimod saa stærkt boiede, at Hælene ligge samlede tæt ved Sædet; Knæene holdes stærkt udad, og Fodderne boies i Wristen saaledes, at Godspidsene vende udad.

c) Svømmebevægelser med Arme og Been.

Liggende i ovennevnte Stilling, gjør Eleven med den underste Flade af begge Fodderne et saa stærkt Stød straa bagud til Siderne, og lidet nedad, at Knæene strækkes aldeles. Han strækker i det samme Armmene, med samlede Hænder, lige frem lidet under Vandets Overslade, vender strax derpaa Hænderne saaledes, at Tommelfingrene ligge lidet dybere, end de mindste Fingerne, og stryger, i denne Stilling, de strakte Arme med et jevnt Tryk, i en Fjerdedeel Bue, ud til Siderne, i lige Linie med Skuldrene. Under dette Stroø med Armmene samles de nyligt udstrakte Been med strakte Wriste, og bringes frem igjen, ved at boie Knæene til Siden og samle Hælene, hvorpaa Armmene, fra den til Siden udstrakte Stilling, igjen boies, og Hænderne samles for Brystet, idet Tommelfingrene derved fjære Vandet. Ved disse twende sidste Bevægeler med Arme og Been er nu Legemet etter bragt i den Stilling, fra hvilken de første Svømmebevægeler begyndte.

Fingrene maae under Svømmebevægelerne holdes udstrakte og sluttede, Håndleddene og Armene vel strakte under Strogene, og disse, naar der svømmes fremad paa Brystet, aldrig gjores længere til Siden, end at begge de udstrakte Arme danne en lige Linie med Brystet og Skuldrene. Hænderne bør holdes saalænge samlede med strakte Arme foran Ansigtet, indtil Virkningen af det sidst udførte Strog og Stsd ophører; først da vendes de og stryges til Siderne. Benene bør strækkes stærkt ud til Siderne, idet Stødet stærk med Fodderne.

Før lettere at hibringe Begynderen den Orden og Takt, med hvilken disse Bevægeler bør foretages, gjor Læreren rettest i at lade dem udføres først med Benene alene, derpaa med Arme alene, og til sidst med Arme og Benen eensidigt, og at inddele Bevægelerne i 3 forskellige Tider (Tempo), hvilke tiltælles ham ved Ordene:

"Get!" — "To!" — "Tre!" — saaledes:

1) Bevægelerne med Benene alene.

Bed "Get!" gjor Lærlingen, med de underste Flader af begge Fodderne, Stødet skraat bagud; ved "To!" samles de myligt udstrakte Been, og ved "Tre!" börs Knæene og bringes i Stillingen Litr. b.

2) Bevægelerne med Armene alene.

Bed "Get!" strækkes Armene frem; ved "To!" gjores Stroget til Siden, og ved "Tre!" samles Hænderne og bringes i Stillingen Litr. b.

3) Bevægelerne med Arme og Been.

Bed "Get!" strækkes nu Armene frem og Benene til Siderne; ved "To!" stryges til Siden med Armene og samles Benene, og ved "Tre!" bringes Armene og Benene i Stillingen Litr. b.

Når disse Bevægeler skulle stee i 2 Tempo, da udføres ved "Get!" Stødet med Benene og Fremstrækningen af Armene, hvorpaa strax Benene samles og Armene stryges til Si-

den; og ved "To!" bringes Been og Arme efter i første Stilling.

Ovennævnte, saavel som alle de ved de følgende Øvelser nødvendige, Svømmebevægeler maae øves saalænge i Forberedelseselen paa Land, indtil de færdigen kunne udføres; da er det Lid, at lade dem foretages i Vandet.

§. 3.

Hvorledes Svømmeselen bor paaspændes og behandles under Medspringet.

Hvor Vandet er vybt, maa Eleven under Svømningen være forsynet med et Belte eller en Sele om Livet, i hvilken der i en stærk Ring er anbragt et 20 ALEN langt Neb; med dette holder og veileder Læreren ham saalænge, indtil han har opnaaet saa megen Færdighed, at han, uden denne Hjælp, selv kan udføre Svømmebevægelerne.

Denne Sele maa spændes om Underlivet, men ikke om Brystet, og ikke fastere, end at den flade Hånd kan holdes imellem Selens og Legemet. Selens Stilling forandres isvrigt, alt eftersom den Svømmende er tilbørlig til at synke mere med Overlegemet, end med Underlegemet; i første Tilfælde slottes Selens mere op til Brystet, og i sidste dybere ned til Hofterne.

De første Gange viser Læreren Eleven, hvor og hvorledes Svømmeselen anbringes, og efterseer siden stedse, om Selens er spændt og anbragt rigtigen.

Læreren stiller sig paa Lærlingens venstre Side, lægger der paa Selerebets yderste Ende i den venstre flade Hånd saaledes, at Knuden vender mod Legemet, og Tommelfingeren holdes ved Knuoden; lægger Nebet med 8 - 10 Slag i den samme Hånd, og holder det med den høire Hånd 2 - 3 ALEN fra Ringen; idet nu Eleven springer ned, lader han Nebet glide i den høire

Haand, og slipper de fornødne Slag af Rebet i venstre, saa-længe den hurtige Nedsynkning vedvarer; naar Vandets mod-virkende Kraft standser den Synkende, da er det det rette Die-blik, lempeligen at trække Værlingen op til Land, hvilket bor skee ved at fatte Rebet med begge Hænder, hvorpaa det atter sam-les i Slag i den venstre Haand. Rebet maa, saalænge Underviisningen vedvarer, holdes paa den nyligt beskrevne Maade, og aldrig ligge, eller støbe, paa Broen.

§. 4.

Udspring.

Foretages Øvelsen fra en Bro, Glaade, eller fra Ste-der, hvor Vandet har den nedvendige Dybde, bor det kun enkelte Gange i Begyndelsen tillades Cleverne at krybe ud, hvorimod de siden stedse bor springe ned, eller styrte sig ud i Vandet. Vandets Modstand er stærkere, jo større den Glade og den Hurtighed er, med hvilken Legemet bevæger sig i og mod samme; man bor derfor ved Udspringet søge at undgaae, at ikke Legemets større Glader (Bryst og Ryg) først berore Vandet, hvilket stedse foraarsager betydelige Tryk, og især kan blive skadeligt, ja endog farligt, naar Nedspringet stærke fra no-gen betydelig Høide.

Man bor derfor, ved at springe ned eller styrte sig ud, vende de smalleste Glader mod Vandet, folgeligt foretage Ned-springet saaledes, at enten Fodderne, eller Hovedet, først berore Vandet.

a) Udspringet paa Fodderne
foretages som et sædvanligt Længde- eller Dybde-Spring.

Den Nedspringende stoder af med den ene Fod, laster den anden frem, og samler og strækker begge Benene under Springet, inden han med Fodderne naer Vandet. Arme og Hænder slutter strakte tæt til Kroppen, og Overkroppen holdes lige, i al Fald hellere lidet tilbage, end fremad. Endnu sikrere

er det, under Nedspringet at holde Arme og Been overkryds, da disse Legemsdele i denne Stilling lettere kunne holdes sam-lede, end ved den foregaaende; det er meget farligt, under Nedspringet at holde Armene og Benene fra hinanden.

Udføres Nedspringet paa ovenansorte Maade, da synker Legemet ned enten i en straa eller lodret Linie, alt efter den Retning, i hvilken Springet stærke og Legemet holdes. Denne er den letteste Maade at springe ned paa, og bor derfor først læres.

b) Udspring paa Hovedet.

Under dette Udspring holdes begge Hænder med strakte Arme foran Hovedet, for saaledes bedre at stjære Vandet og formindsker dets Tryk paa Hovedet. I det Springet stærke, fastes Benene opad med strakte Knæ, og Legemet synker ned i en lige eller straa Stilling i Vandet, hvilken sidste er den sor-deelagtigste, og bevirkes især derved, at Hovedet under Nedspringet ikke boies for stærkt mod Brystet.

Skjondt denne Maade at springe ned paa er noget van-seligere, end den foregaaende, læres den dog snart, og bor siden stedse afbenyttes ved alle Nedspring, hvor Dybden til-lader det.

Med Begyndere bor Nedspringet ikke øves fra Standpunkt-ter, der ere høit over Vandets Overflade, men helst fra saa-danne, der næsten ere lige med, eller ubetydeligt høiere end, Van-det. Dette er især vigtigt ved Springet paa Hovedet.

Det bor noie paasees, at ikke nogen anden Deel af Lege-met, end Fodderne eller Hovedet, paa ovenansorte Maade først berorer Vandet.

Efter Nedspringet trækkes Disciplen i Begyndelsen lemp-eligt op og til Land, og det tillades ham at holde sig nogle Die-blikke ved Svemmebroen eller Glaaden, for at give ham Puste-rum, under hvilket han kan fatte sig og forvinde det ubehage-lige Indtryk, som Nedspringet næsten stedse foraarsager Begyn-

dere; men er han først saavidt, at han kan begynde selv at arbeide sig op, bor Hjælpen formindskes, og Disciplen vænnes til Lid efter anden at hjælpe sig op og til Flaaden.

§. 5.

Bryst-Svømning ved Hjælp af Arme og Been.

Denne er den naturligste og anvendeligste af alle Svømmemaader.

Eleven øves først i at udføre Bevægelserne med Benene alene, hvilket han allerede har lært paa Land, paa følgende Maade:

Han griber med begge Hænder, der holdes omtrent i een Aленs Afstand fra hinanden, paa Kanten af Svømmeslaaden; han strækker Armene og hele Legemet ud saaledes, at det, ved Hjælp af den Understøttelse, han tillige faaer af Læreren med Svømmekrogen, kommer til at flyde op mod Vandets Overflade, og i denne Stilling øves han i at gjøre Bevægelserne med Benene; naar dette er øvet noget, dreies Eleven saaledes, at hans Ryg vender mod Svømmebroen, og nu lærer ham Bevægelserne med Armene, idet Læreren med Haanden holder i Rebet noget fra Ringen; derpaa lægges Svømmekrogen an paa Rebet, og Læreren fører Lærlingen roligt og i stram Sele nogle Alen ud fra Flaaden, og lader ham etter der gjentage Bevægelserne sørstiftet med Arme og Been saalænge, indtil han udfører dem med Orden og Kolighed, hvorpaa han lerer at udføre Bevægelserne med Arme og Been samlede, paa den nyligt anførte Maade.

Disse sidste Bevægelsser maae udføres, idet Læreren fører Lærlingen langs med Flaaden i stram Sele, saalænge, indtil han er kommen saavidt, at han selv kan holde sig op og hjælpe sig lidet frem, da bor Selen Lid efter anden holdes slappere.

Naar Læreren med Sindighed og Taalmodighed over Eleven paa denne Maade, vil han snart komme saavidt, at han, ved sin egen Hjælp, vil kunne holde sig oppe, og derfra, Lid

efter anden, begynde tillige at hjælpe sig frem; og naar han med Kolighed og Regelmaessighed udfører Bevægelserne, og har bragt det saavidt, at han sikkert kan svømme 150, høst 200, Alen i Længden, og derhos nogenlunde kan flyde og svømme paa Ryggen i slap Sele, samt gjøre Vendingerne til højre og venstre Side, da affpændes Selen.

Derpaa øves han i at svømme langs med Svømmebroen, eller Svømmestedet, indtil han Lid efter anden bringer det saavidt, at han med Færdighed kan svømme en Strekning af 600 Alen.

Da ikke enhver Elevs Constitution tillader, at han anstrenges betydeligt ved Længdesvømning, saa bor denne Længde ansees tilstrækkelig, og vil for enhver sund Elev være uskadelig.

Da det er anstrengende for Læreren, at holde Begyndere i stram Sele, især naar deres Aantal er betydeligt, og han desuden derved hindres fra at hjælpe dem med Hænderne, bor de største Lærlinger afværende hjælpe Læreren.

§. 6.

At flyde.

Det var i ældre Tider en almindeligt antagen Mening, at alle menneskelige Legemer vare tungere, end en lige Masse af Vand; i de nyere Tider have Flere derimod troet, at alle menneskelige Legemer ere lettere, endog uden Hensyn paa Climæ, Levemaade, Legemisbeskaffenhed og andre Omstændigheder, der herved nødvendigt maae komme i Betragtning. Men Skjøndt Erfaring i det Hele bekræfter denne sidste Paaslands Rigtighed, have dog mange i denne Henseende anstillede Forsøg noksom beviist, at der gives mange Undtagesser, ligesom et Legem flyder lettere i salt, end i ferskt Vand, og i første Tilfælde etter lettere, jo flere saltagtige Dele Vandet indeholder.

Men uagtet det er vist, at mange, ja endog de fleste, Menschen ere lettere, end en lige Masse af Vand, og det derfor

Kunde synes, som maatte det menneskelige Legeme ialmindelighed af sig selv være i stand til at flyde: saa vil dog dette ikke blive Tilfældet, eller være til Nutte, naar man ikke forstaaer at holde Legemet i en Stilling, i hvilken man kan aande frit; thi ikun meget saa Legemer have et saa heldigt Forhold til Vandet, at de, flydende i en oprejt Stilling, aldeles kunne holde Hovedet over sammes Overflade. Kunsten bor derfor komme Naturen til Hjælp, ved at lære os de Stillinger, i hvilke vi almindeligen kunne drage den meest mulige Fordeel af vore Legemers større Lethed.

Da det derfor maa være behageligt og vigtigt for Enhver, der vil lære at svømme, at lære at kjende sit Legems Forhold til Vandet, saa burde den Øvelse at flyde (uden nogen Kraftanwendung at børres af Vandet), være iblandt de første Øvelser for Begyndere; men da Legemets Stilling under denne Øvelse almindeligen er øngstende og ubehagelig for Begynderne, saa gør Læreren rettest i at udfætte samme, indtil Lærlingen ved større Øvelse er blevet mere fortrolig med Vandet.

Naar Eleven under Brystsømningen er blevet mere fortrolig med og driftig i Vandet, og han stundom trænger til at hvile ud, da bor denne Hviletid benyttes til at øve ham i at flyde.

Bed Flyden spændes Selen saaledes paa Eleven, at Rindgen er foran, og understøttes han derhos i Begyndelsen ved Hjælp af Svømmekrogen. Nu legger han sig paa Ryggen, boier Hovedet saa stært tilbage, at Bagdelen lige til DINene er under Vandet, og strækker Armene under sammes Overflade ud til Siderne saaledes, at de indre Flader af Haanden vende nedad; han boier Ryggen stært tilbage, hæver Underlivet op, og holder Benene fra hianden, Knæene lidet boiede og Fodderne nedad.

Er nu Eleven's Legeme lettere, end Vandet, da vil han, naar alt Øvenstaaende iagttages, flyde. Finder Læreren derimod, at Eleven, efter gjentagne noiagtige Forsøg,

ikke børres af Vandet, da fortsættes denne Øvelse ikke længere med ham.

§. 7.

Ryg - Svømning.

Bed denne Øvelse er Legemets Stilling den samme som ved Flyden, dog med den forskjel, at Bagdelen af Hovedet ikke boies saa dybt i Vandet, og at Legemet holdes mere stift og udstrakt. Fra denne Stilling trækkes Benene, med stærkt udabvoede Knæ, samlede Hæle og Fodderne udad, op mod Brystet. Nu stodes Fodderne kraftfuldt udad med strakte Knæ og boede Bryste; idet samme stryges Armene ned mod Laarene saaledes, at den indre Flade af Hænderne vender mod samme, hvorpaa Benene roligt samles med strakte Knæ og Bryste.

Virkningen af disse Stod og Strog maa roligt oppebries, forinden Arme og Been begynde Tilbagebevægelsen. Armene strækkes nu igjen langsomt ud til Siderne med strakte Hænder saaledes, at de mindste Finger derved sjære Vandet, og Benene trækkes atter op mod Brystet i den første Stilling o. s. fr. Armene maae ikke strækkes mere ud til Siden, end at de danne en lige Linie med Skuldrene og Brystet.

Naar Stodene og Strogene staa med forenet Kraft af Arme og Been, og paa eengang, vil Legemet derved ialmindelighed drives een til to Alen frem.

Til Lettelse ved Undervisningen øves disse Bevægelses i Begyndelsen paa ovenanførte Maade i trenende forskjellige Tempo saaledes, at Eleven ved "Et!" lærer at gjøre Stroget med Armene og give Stodet med Benene, ved "To!" at samle Benene med strakte Knæ og Bryste, idet Armene hvile ved Legemet, og ved "Tre!" at strække Armene til Siderne og trække Benene op. Naar den første Bevægelse er udfert, skal Eleven ligge roligt, indtil det tillades ham at gjøre den anden, og liggedes imellem denne og den tredie Bevægelse; overhoved

ber Opholdene imellem det 2de og 3de Tempo vedvare saa lange som muligt.

Læreren bor i Begyndelsen holde Eleven i stram Sele, indtil han sikret og færdigt kan udføre Bevægelsene, da bor Læreren lidt efter lidt formindse denne Hjælp, og til sidst, naar Eleven kan svømme 30-40 Aften, og derhos vende sig til Hænderne, aftage Sele.

Når Eleverne kunne svømme paa Ryggen ved Hjælp af Arme og Been, da læres dem at svømme paa Ryggen ved Hjælp af Benene alene, hvilken Svømmemaaede har den Fordeel, at Hænderne herved frit kunne bruges til at føre en eller anden Ting over Vandet, og desuden er anvendelig, naar der svømmes til Land med en Bjerget.

Under denne Svømmemaaede maae Hænder og Arme holdes rolige, og enten strakte ved Siden af Legemet, eller rettere overkryds paa Brystet; iovrigt er Fremgangsmåaden herved aldeles som ved Rygsømning med Arme og Been.

Vil man, svømmende paa Ryggen, gaae over til Brystsømning, da steer dette enten ved en Bending af Legemet, eller og ved at lade Benene synke og legge Overlegemet frem i den ved Brystsømningen bestrevne Stilling, og vil man fra Brystsømning efter gaae over til Rygsømning, finde de modsatte Bevægelse Sted.

§. 8.

Bandtrædning.

Kan man først svømme færdigt paa Brystet og paa Ryggen, da læres Bandtrædning uden synnerlig Vanskelighed.

Denne Svømmemaaede udføres deels ved Hjælp af Armenes og Benenes eensidige Bevægelse, deels ved Hjælp af Benene alene. Den kan og udføres med Armene alene, men er saaledes mindre anvendelig.

a) Med Arme og Been.

Overlegemets Stilling er lodret; Armene holdes boede og noget fra Legemet, og Underarmene, tillsigemed Hænderne, ligge fremad i en næsten vinkelret Stilling.

Fra denne Stilling føres den hoire Haand 8 - 12 Tømmer til hoire Side; idet dens lille Finger skærer Vandet, vendes derpaa saaledes, at Lommefingeren ligger noget højere, end den lille Finger, og stryges tilbage i den første Stilling; under dette Streg virker især Haandens indre Flade imod Vandet. Derefter føres den paa samme Maade igjen til Siden, og atter tilbage, o. s. fr.

Den venstre Haand foretager imidlertid de samme Bevægelser, med den Forskjel, at den udfører Stroget (Trykket), idet den hoire Haand bringes til Siden (skærer), og at den skærer, idet den hoire Haand udfører Trykket.

Overarmene holdes næsten rolige, men Underarmene og Hænderne maae bevæges med megen Lethed og Beielighed.

Fodderne bevæges ligesom Hænderne saaledes, at medens den hoire Fods udvendige Side skærer, trykker den venstre Fods underste Flade imod Vandet, og medens den venstre Fods udvendige Side skærer, trykker den hoire Fods underste Flade mod Samme, o. s. fr.

Laarene holdes efter Lærlingens Størrelse i 12-24 Tømmers Afstand fra hinanden, og næsten rolige, medens Fodder og Been bevæges med muligste Lethed og Beielighed.

Trykkene udføres iovrigt ikke blot ved Hændernes indre og Foddernes underste Flader, men tillige ved Underarmenes og Laarenes indre, saavel som ved Benenes indre og bageste, Flader.

Under Bandtrædningsbevægelse bringes og stryges Hænder og Fodder ikke i lige Linier til Siderne, men beskrive kredsformige, eller rettere afslangrunde, Bevægelse.

Bevægelse udføres eensidigt med de modsatte Hænder og Fodder saaledes, at den hoire Haand og venstre Fod

Stjære, medens den venstre Haand og høire Fod udføre Trykket, og omvendt.

b) Med Benene alene

udføres denne Øvelse aldeles paa ovenanførte Maade, med den Forskjel, at Hænder og Arme herved holdes rolige, enten til Siden eller overkryds paa Brystet, at Bevægelserne udføres lidt hurtigere, og Trykkene med noget mere Kraft, eftersom nu disse alene skulle understøtte og holde Legemet op i Vandet.

Begge anførte Maader at træde Vandet paa ere særdeles nyttige og anvendelige, og bør øves til megen Færdighed.

Vandrædning kan tillige udføres enten ved at trække begge Benene op, og træde eenstidigt ned med samme, eller og rigtigere ved afvæxlende at trække det ene Been op, idet der trædes ned med det andet, og omvendt; dog ere begge disse Maader mindre anvendelige.

§. 9.

Dykning og Svømning under Vandet.

Eleven maa, forinden han dykker, trække Beiret saa stærkt som muligt til sig, derpaa hurtigen stikke Hovedet under Vandet, hæve Underlegemet op, og saaledes, med Hovedet nedad og Benene opad, arbeide sig ned, idet han strækker Arme og Hænder fra Hovedet op mod Vandets Overflade, og giver et stærkt Stod med begge Fodderne paa eengang mod Vandet. Har han dykket tilbunds, da vender han sig, og giver et kraftfuldt Stod med Fodderne mod Bunden, hvis den er fast; er den derimod mudret eller løs, eller hvis han vil gaae op for end han har naaet Bunden, da vender han sig saaledes, at Hovedet kommer opad, og bruger derpaa Arme og Benene paa samme Maade, som da han gik ned, med den Forskjel, at Bevægelserne, som før skeete opad mod Vandets Overflade, nu gjøres nedad mod Bunden.

Man kan og bruge Vandtrædningsbevægelserne for at komme op, men hvad enten disse, eller de sædvanlige, Ryg-

svømningsbevægelsær bruges, bør de udføres roligt og ikke overilet.

Den Luft, der for Dykningen er indaandet, maa under Dykningen lidt efter lidt udaandes, ved Tid efter anden at aabne Læberne lidet.

Man bør vænnes til at hente en eller anden, først lettere, derpaa tungere, Gjenstand op fra Bunden; hertil bruges i Forstningen Seildugsposer, der syldes med Smaastene, lyse Stene, eller andre let synlige og dertil bekvemme Gjenstande.

Denne Øvelse foretages, om muligt, først paa et Sted hvor Vandet ikun er 4-6 Fods dybt og klart; derpaa Tid efter anden i en Dybde af 8-10 Fods Vand.

Fremgangsmaaden ved at svømme under Vandet er lige som ved at svømme paa sammes Overflade, dog med den Forskjel, at Eleven maa soge ved Svømmebevægelserne at holde sig under Vandet, eftersom dette løfter Legemet opad; dette skeer ved at dreie Haanden saaledes, at Tummelfingrene vende aldeles nedad, og Svømmebevægelserne maae derfor ikke nu, som før, skee nedad, men hellere noget opad mod Vandets Overflade.

Einene bør, ved al Dykning eller Svømning under Vandet, holdes aabne, og Svømmebevægelserne udføres i det Hele overensstemmende med de givne Regler.

Disse tvende sidste Svømmemaader bør især behandles forsigtigen, og Eleven ikun lidt efter lidt bringes til mere Færdighed i samme.

Dykning og Svømning under Vandet bør i Begyndelsen ikke foretages hvor Bunden er mudret, eller i Nærheden af Glaader, Broer, Pæle, Kartoyer eller andre deslige Gjenstande, da Eleverne deels kunne stode sig paa disse Ting, og deels ere utsatte for stor Fare, hvis de drives af Strommen, eller paa anden Maade komme under Glaaderne eller Broerne, eftersom man her ikke stedse, i modende tilfælde, sieblæsken kan komme dem til Hjælp.

Hvis Nødvendighed fordrer, at der skal dykkes i Nærheden af saadanne Gjenstande, da er det yderst vigtigt, at den Dykkende forsynes med et Hjælpereb, eller med en Sele om Livet.

§. 10.

Hurtig-Svømning.

Denne Øvelse er under flere Omstændigheder nyttig, og ved Forulykkedes Redning meget nødvendig, da det er af yderste Vigtighed, saa hurtigt som muligt, at komme den Forulykkede til Hjælp.

Fremgangsmaaden er som ved den almindelige Brystsømning, men Svømme-Bevægelserne udføres hurtigere, kraftfuldere og saaledes, at een af Skuldrene sættes noget frem, for desbedre at kunne gjennemstjære Vandet.

Øvelsen foretages enten omkaps af flere, efter Lærerens Vink, paa eengang og i een Række opstillede Elever, eller og, hvor Svømmestedet ei tillader dette, efter Tiden eller Uhret, saaledes, at den, der i den korteste Tid næar Malet, er den Bindende.

Malet for Hurtig-Svømning bør ikke være over 30-40 Aten, da denne Svømmemaade er meget angribende.

§. 11.

At svømme med Klæder.

Denne Øvelse bør ingenlunde forbrigges, deels fordi man, ved uventet at styre i Vandet, stedse har Klæder paa, deels og fordi man, ved at redde Forulykkede, eiheller forinden kan eller bør give sig Tid til først at afklæde sig.

Det Vanlige ved denne Øvelse ligger ikke i Klædernes Hængde, som ikke kan komme i Betragtning, men deri, at de gjennemblodte Klæder slutte sig end tættere til og om Lemmerne, og derved hindre disse frie Bevægels'er.

Bed enkelte Forsøg opnæaes snart den heri nødvendige Færdighed, overhoved behøver den flinke Svømmer ikke egentlig at lære denne Øvelse, thi han kan den almindeligen ved det første Forsøg; men han bør blot nogle saa Gange forsøge den, for at lære at kende de dermed forbundne Vandfæligheder. En heller bør Læreren, ved det første Forsøg, lade ham være ifort alle Klædningsstykker, men først lade ham foretage denne Øvelse med Linned paa, og et Par lange Lærreds Beenklæder, derpaa tillige med Vest og Kroie, hvilket bør ansees tilstrækkeligt.

§. 12.

Enhver nogenlunde rase, og i de foranførte Øvelser rigtigt veiledet, Elev vil nu sikkert have bragt det saavidt, at han vil kunne redde sit eget Liv; men han bør og, i modende ulykkelige Tilfælde, kunne yde sine Medmennesker Hjælp. Dette vil han ikke, eller idetmindste ikun saare vanskeligt, kunne udføre ved den almindelige Brystsømning alene; ja han vil endog, ved et saadant Forsøg, muligen kunne udsettes for egen Livsfare, naar han ikke tillige har lært at bjerje (svømmende at redde Forulykkede).

Da nu Bjergebævægelserne ere sammensatte af de tilforn nævnte Rygsømnings- og Vandtrædnings-Bevægels'er, saa er det nødvendigt, at han forud tilfulde er øvet i disse, ligesom og i Hurtigsømning og Dykning, eftersom han ikke ved Forulykstedes Redning kan vente indtil Vandet hæver dem op, thi dette vilde som oftest være forslidigt; men han bør være i stand til, ligesaavel at kunne føge den Forulykkede under Vandets Overflade, som at bringe en Saadan op og frem paa samme.

§. 13.

At bjerge.

Forinden der begyndes med den egentlige Bjerghing, leres de dertil forberedende:

Bjergesbevægelser.

Disse ere, som tilforn bemærket, sammensatte af Rygs- svømmings- og Vandtrædnings-Bevægelsene; de udføres baglæns ved Hjælp af een Haand og begge Benene.

Legemets Stilling er herved temmelig straa, og nærmer sig mere Stillingen ved Vandtrædningen, end den ved Rygsvømmingen. Bevægelsene, saavel med Haanden som med Benene, udføres aldeles som ved Vandtrædning, dog bringes derved til lige Legemet fra Stedet. Det bor især paasees, at Fodderne bevæges afværlende, og ikke samtidigt. Den ene Haand og Arm lægges over Brystet, idet Svømmebevægelsene foretages med den anden. Begge Arme maae øves ligemeget.

Paa denne Maade øves Eleven i at svømme frem og tilbage, og i at vende sig flere Gange og i forskellige Retninger.

Derfra skeer Overgangen til:

Den egentlige Bjergning.

Bed denne Øvelse iagttages, at den Bjergende ikke nærmer sig den, der skal bjerges, forfra, da han i saa Fald vilde være utsat for, at den Forulykkede i sin Angest og ofte bevidstløse Tilstand kunde griben ham om Armene, Benene eller paa andre Legemsdele, hvorved han ikke alene vilde hindres fra at kunne hjælpe den Forulykkede, men endog selv kunde utsættes for Fare, især hvis han ikke ved større Kraft kunde bortvriste den Andens Hænder.

Den Bjergende maa derfor nærme sig den, der skal bjerges, helst bagfra, eller dog saaledes, at han kan griben ham om Armene, eller om Livet under Armene. Idet han holder ham saaledes, maa han lade ham hvile i een af sine Arme og imellem sine Been, medens han, ved Hjælp af de ovennævnte Bjergebevægelses, bringer ham til Land.

Denne Øvelse foretages først ved Hjælp af en, med Hos eller Halm udstoppet, Lærreds-Figur (Straafsk), som ved Poser med Stene, eller deslige Ting, der hænges om Figurens Under-

deel, eller anbringes i den, Sid efter anden kan gjores tungere. Paa denne vises og læres Begynderen det Øvenanførte, og da denne Figur eller Straafsk, forinden den betynges med Vægt, formedelst sin betydelige Letthed endog tjener til at hjælpe Begynderen, saa vil han saaledes snart lære Fremgangsmaden. Endtill passende Træklods, eller og et Knippe af Siv, sammenbundet omtrent i samme Form saa ovennævnte Figur, kan erstatte Mangelen af Straafskken.

Derefter bor Forsøgene gjores med at bjerge dem iblandt Eleverne, der kunne svømme; disse paalægges det at forholde sig roligt, medens den Bjergende gjor Forsøget. Til større Sikkerhed gires saavel den Bjergende, som den, der skal bjerges, hver et Hjælpereb om Livet. Denne Øvelse foretages først uden Klæder, derefter med Klæder, og til sidst saaledes, at det paalægges den, der skal bjerges, at gjøre Modstand.

§. 14.

Toruden de ved hver Øvelse særligt anførte Regler, ere følgende af stor Vigtighed, og bor noigertigen folges ved alle Bade- og Svømmesøller.

- 1) Nogle iblandt de ældste og paalideligste Elever maae bruges til Hjælp. Disse bor forsynes med Hjælpstænger, for, hvis Nogen bliver træt, strax at kunne yde den fornødne Hjælp ved at række ham Stangen.

Desuden maae een eller flere af de dygtigste Svømmere bruges som Tagttagere. De ere ikun iforte Linned og Beenklæder, og ere derhos forsynede med et Hjælpereb om Livet. Disses Pligt er det, noie at iagttagte de Svømmende, og, hvis de ovennævnte Hjælpere ikke i modende Tilfælde kunne komme dem til Hjælp med Stangerne, da strax at styrte sig ud, for at understøtte og bringe dem til Land.

De bor være forsynede med Hjælpereb, for, i mislige Tilfælde, at kunne trækkes i Land tillsigemed den, de hjælpe.

2) Læreren bor, dersom han selv kan svømme, stedse være forsynet med et Hjælpereb om Livet, for, i yderste Ulfælde, selv at kunne hjælpe de Paagjældende.

Hjælperebet bindes med dets ene Ende om Livet, og Resten af samme legges i smaa ordentlige Slag, hvilke stikkes ind under den om Livet bundne Ende saaledes, at Nebet i paakommende Ulfælde sieblikkelig og uden nogen Vanskelighed kan trækkes ud, og leveres den første den bedste iblandt de i Kærvheden staende, for at han, om det gjøres fornødnet, kan trække saavel den hjælpende, som den, der hjælpes, i Land.

Ovenanforste twende Forsigtighedsregler ere af yderste Wig-tighed, og bor strængt overholdes, især hvor Svømmesøvelserne foretages i dybt Vand.

3) Har Læreren et saa stort Antal Elever, at han ikke kan dele sin Opmærksomhed imellem dem, som ere i Vandet, og dem, som paa Land vente indtil deres Øvelse skal begynde, da maa han have en Assistent, eller bruge een eller flere af de paalideligste Elever til Hjælp ved Ulfy-net paa Land, og hvor Vandet strax ved Landet er dybt, bor det ei tillades nogen Elev at nærme sig Vandet, uden med Lærerens Tilladelse.

4) Det bor ingenstinde tillades, end ikke de færdigste Svøm-mere, at svømme længere ud, end at Læreren, eller oven-nævnte Tagttagere og Hjælpere, hurtigen kunne komme dem til Hjælp, hvis det maatte behoves. Det er derfor rigtigst, hvor det lader sig gjøre, stedse at lade Eleverne svømme frem og tilbage langs med eller omkring Svøm-meslaaden, Broen, eller det Sted, hvor Øvelserne foretages.

5) Da Uforsigtighed og Mangel paa Orden kan drage farlige Folger efter sig, saa bor alle Vedkommende anvende den meest mulige Forsigtighed, og drages til An-svar, hvis der indtraffer Ulykker, der ere en Folge af Mangel paa streng Orden og Karvaagenhed ved Under-viisningen.

§. 15.

Ved den under Svømning anførte Fremgangsmaade er det forudsat, at Vandet paa det Sted, hvor Svømmeunderviis-ningen foretages, er saa dybt, at Eleverne kunne springe, eller skytte sig ud, og at Læreren kan staae paa en Bro, Flaade, eller andet ophojet Sted og undervise.

Hvis dette ikke er Ulfældet, og man maa foretage Øvel-sen i grundt Vand, da bor Læreren, eller i al Fald en Assis-tent, selv vade ud med Begynderne, for at veilede dem overensstemmende med de givne Regler saalænge, indtil de ha-ve fattet, og, uden Lærerens personlige Bistand, nogenlunde kunne udføre de første og vigtigste Bevægelser, og maa Lære-ren, i saa Fald, i det Hele forandre og indrette Underviisnin-gen overensstemmende med de locale og øvrige Omstændighe-der, der finde Sted.

Endsljondt det er onskeligt, og altid vil være til stort Gavn, at Læreren selv har nogen Færdighed i Svømning, eller idetmindste kan taale at vade ud i grundt Vand for at vei-lede Begynderne, saa er dette dog ingenlunde aldeles nødvendigt; men hoist nødvendigt er det, at den Lærer, der ikke selv besidder den fornødne praktiske Færdighed, paa det Noieste folger den Fremgangsmaade, og, fremfor Alt, de Forsigtighedsregler, der bor iagttagtes.

En saadan Lærer maa tillige iblandt de flinkeste, og æld-ste Disciple udsoge nogle, der have de fortronligste Anlæg til Svømning. Disse maa han, ved end omhyggeligere Øvelse, først i Forberedelsesøelen, og derpaa i Vandet, suge snar-est muligt at forskaffe saamegen Færdighed, at de ei alene kunne vare Læreren til Hjælp ved de øvrige Elevers Under-viisning, men tillige kunne bruges som Tagttagere.

Har en saadan Lærer Valget imellem et dybt og grundt Øvelsessted, da bor han vælge det Sidste, indtil han har dan-net sig nogle paalidelige Hjælpere og Tagttagere.

I vore Tider, da Svømning er saa almindelig, vil der neppe nogetsteds findes Mangel paa Enkelte, der med Sikkerhed kunne assisterer Læreren saalænge, indtil nogle af Eleverne have gjort saadanne Fremstridt, at denne Hjælp ei længere behøves.
