

MOV:E

Børn og unge i bevægelse og læring

Nr. 2 • 2015

MOV·E

Udgave: Nr. 2, 2015

Oplag: 500

Udgiver:

Forsknings- og Innovationscenter
for Idræt, Bevægelse og Læring,
University College Lillebælt og
Syddansk Universitet

Redaktionsgruppe:

Centerleder, Thomas Skovgaard

Centerkoordinator,

Lisbeth Runge Larsen

Videnskabelig assistent,

Josefine Dalsgaard

Videnskabelig assistent,

Louise Stjerne Knudsen

Videnskabelig assistent,

Sofie Gars Holm

Design og produktion:

Jørn Thomsen Elbo A/S

Foto: Tobias Nicolai og Michael Viønø

Forsidefoto: Tobias Nicolai

ISSN: 2246-8137 (den trykte udg.)

ISSN: 2246-8525 (den digitale udg.)



INDHOLD

- 04 Leder
Thomas Skovgaard & Lisbeth Runge Larsen
- 07 Alle børn skal lære at svømme
- men i hvilken stilart og i hvilken alder?
Kurt Lüders
- 19 Hva er svømmedyktighet?
- "To swim or not to swim that is not the question"
Per-Ludvik Kjendlie
- 25 Dansk Svømmeunion: Derfor skal alle lære at svømme
Jesper Olsen
- 31 Icelandic Swimming: The teaching
curriculum and the short or long axis teaching
Hafthor B. Gudmundsson
- 39 Strømlinede Stevns: En foræring til skolerne
Jesper Olsen
- 43 Skoleleder: Ingen skolesvømning giver dårlig
smag i munden
Jesper Olsen
- 47 Alle kan lære at svømme
Line Vittrup



LEDER AF: Thomas Skovgaard, Lektor, Centerleder, Forsknings- og Innovationscenter for Idræt, Bevægelse og Læring, Syddansk Universitet og Lisbeth Runge Larsen, Adjunkt, Centerkoordinator, Forsknings- og Innovationscenter for Idræt, Bevægelse og Læring, University College Lillebælt.



VELKOMMEN TIL **MOV:E 2**

MOV:E har til formål at formidle viden og forskning om børn og unge i relation til idræt og læring. Magasinet udkommer to gange årligt, og hvert nummer byder på en række faglige artikler, interviews og debatindlæg.

At kunne svømme og sikre sig i vand er en vigtig del af det at være kropslig kompetent. Det gælder ikke mindst i et land omgivet af vand på alle sider og med mange søer og vandløb, der inviterer til vandaktiviteter som badning, svømning, surfing, båd-, kano- og kajaksejlds. Lægges hertil de mange svømmehaller, friluftsbade, private pools og diverse bade-lande, er Danmark rig på muligheder for svømme- og vandaktiviteter.

Desværre viser en nylig foretaget YouGov-undersøgelse (omtales yderligere andetsteds i magasinet), at alt for mange danske børn og unge i alderen 7-14 år ikke klarer at svømme de 200 meter, der er den nordiske definition på at kunne gebærde sig i vand. I samme undersøgelse markerer næsten tre ud af ti, at de ikke bliver eller er blevet undervist i svømning på deres skole.

Det er bestemt ikke godt for badesikkerheden. Samtidig er det et signal om, at vi ikke lykkes med at give landets yngste generation mulighed for at tilegne sig kropslige oplevel-



ser og erfaringer med de kræfter kroppen påvirkes af under ophold og bevægelse i vand.

Der er altså plads til forbedringer, når det handler om at fremme børn og unges svømmefærdigheder og deres generelle evne til at begå sig i vand samt livredningskundskaber. Centrale parter - herunder de involverede ministerier, landets kommuner og folkeskoler, svømmeklubber og -foreninger, forældre til børn og unge - kan med fordel søge at arbejde sammen om at sikre, at alle børn opnår basale svømmefærdigheder. Det sker blandt andet ved, at der på kommunalt niveau leveres en kvalificeret indsats på skolesvømmeområdet.

På den baggrund byder *MOV:E* denne gang på artikler, som fra forskellige afsæt, erfaringer og vidensmængder giver bud på, hvad der skal til for, at flere børn og unge kommer til at svømme bedre. Andre bidrag søger at nuancere nogle af de ret faste forestillinger, vi har om f.eks., hvilken alder det er bedst at starte med at svømme i, og hvad der udgør hovedingredienserne i god svømmeundervisning.

Det er langt fra kun hertillands, der er fokus på børn og unges svømmekompetencer. Gennem årene har emnet været diskuteret levende i blandt andet de øvrige nordiske lande. Magasinet giver indblik i den debat ved indlæg fra Island og Norge.

Lignende perspektiver er på spil i de tre interviews, der bringes med nogle af svømmeområdets helt centrale aktører. Har får vi indblik i konkrete udfordringer, kvaliteter og muligheder, der knytter sig til ambitionen om, at *alle børn skal lære at svømme*.

Vi modtager meget gerne forslag til artikelbidrag, interviews og respons på indholdet af *MOV:E*. Sammen holder vi dialogen i gang.

Kontakt os via magasinets e-mail: lsknudsen@health.sdu.dk eller på www.fiibl.dk. Du finder os ligeledes på Facebook: <https://www.facebook.com/fiibl>

God læselyst
Thomas Skovgaard
& Lisbeth Runge Larsen



Resumé

Artiklens hensigt er at besvare spørgsmålene om, hvilken stilart og hvilken alder der er mest optimal at starte svømmeundervisningen med, når børn skal lære at svømme. Artiklen bygger på et litteraturstudie, der har været gennemført som en delundersøgelse i forbindelse med Dansk Svømmeunion og TrygFondens projekt *Alle skal lære at svømme*, hvis mål blandt andet er at forebygge drukneulykker. Midlet hertil er, at alle danske børn tilegner sig så basale svømmefærdigheder, at de kan opfylde den nordiske definition på svømmeduelighed det vil sige, at de bliver i stand til at svømme mindst 200 meter, heraf 50 meter på ryggen. Artiklens svar på de to spørgsmål gives på baggrund af tre repræsentative nedslag i litteraturstudiets referencemateriale. De tre nedslag spænder over en tidshorisont på cirka 40 år, og de er udvalgt, fordi de repræsenterer skandinaviske, kontinentale og angelsaksiske holdninger til de to spørgsmål. Artiklen konkluderer, at der ikke kan gives éntydige svar på de to spørgsmål, fordi svarene er indvævet i en række historiske og kulturelle forhold, der er forbundet med de forskellige landes måder at gribe svømmeundervisningen an på. Alligevel landes artiklen med at konkludere, at de første stilarter børn skal lære bør være crawl og rygcrawl – og gerne i alderen fem til syv år.

Kurt Lüders er uddannet lærer, Exam.Scient og Cand.Pæd.Psyk og er for nuværende ansat som ekstern lektor ved Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet. Kurt blev ansat som undervisningsassistent i 1971 og var frem til 2009 ansat som studielektor samme sted. Herunder var han blandt andet ansvarlig for og underviser i fagområdet vandaktiviteter. Kurt sad i tidsskriftets *Focus Idræts* redaktion fra 1975 og frem til udgangen af 2011. I den forbindelse var han ansvarlig for rubrikkerne Vandaktiviteter og Idrætspsykologi. Desuden har han under sin ansættelsesperiode publiceret en lang række artikler om emner inden for svømning/vandaktiviteter, fysisk aktivitet og sundhed, læring samt idrætspsykologi og idrætspædagogik.

ALLE BØRN SKAL LÆRE AT SVØMME

- MEN I HVILKEN STILART OG I HVILKEN ALDER?

Baggrund

Denne artikel søger at svare på to spørgsmål: *Hvilken stilart det er mest effektiv at begynde med, når børn skal lære at svømme samt Hvilken alder det er mest optimalt for børn at lære at svømme i.*¹ Spørgsmålene er foranlediget af, at Dansk Svømmeunion og TrygFonden i perioden 2015-2017 gennemfører et projekt med titlen *Alle skal lære at svømme* (læs videre omtale af projektet på side 25 i denne udgave af MOV:E). Forsknings- og Innovationscenter for Idræt, Bevægelse og Læring (FIIBL) indgår som forskningspartner. Et af projektets mål er, at alle danskere på sigt tilegner sig svømmefærdigheder, der matcher den nordiske definition på svømmeduelighed, det vil sige at kunne svømme 200 meter heraf de 50 meter på ryggen.² At mange danske børn ikke er i stand til dette viser en undersøgelse af danskernes svømmeduelighed (YouGov, 2014). Af undersøgelsen fremgår det eksempelvis, at cirka 40% af de 11-årige og 30% af de 12-årige ikke er i stand til at svømme 200 meter. For de syv til otteårige ligger tallene helt oppe på næsten 70%. Manglen på svømmefærdigheder hos børn er ikke et specielt dansk fænomen, idet noget lignende gør sig gældende i flere af vore nabolande.³ Ud over målet om, at danske børn skal tilegne sig større svømmeduelighed, har projektet *Alle skal lære at svømme* en langsigtet ambition om, at landets kommuner i de kommende år bliver endnu bedre i stand til at levere svømmeundervisning af høj kvalitet. Det er ligeledes projektets mål at medvirke til at forebygge drukneulykker i den danske befolkning,⁴ samt at bidrage

til en dannelsesmæssig holdnings- og adfærdsændring, der på sigt kan føre til, at børn og unge tilegner sig og vedligeholder en funktionel grad af svømmefærdighed, så det at kunne svømme bliver en almen folkelig færdighed på lige fod med andre grundlæggende kropslige færdigheder som eksempelvis at kunne gå og cykle.

Forstudie til *Alle skal lære at svømme*

I forbindelse med projektet *Alle skal lære at svømme* blev der gennemført to forstudier med det formål at etablere et holdbart afsæt for igangsætningen af projektet. Det ene forstudie blev gennemført som et litteraturstudie,⁵ hvis formål var at afdække den aktuelle bedste viden om de to spørgsmål anført i starten af denne artikel.⁶ Det andet forstudie havde til formål at kortlægge muligheder og udfordringer i folkeskolens svømmeundervisning i udvalgte danske kommuner.⁷

For at komme frem til kvalificerede svar på de to spørgsmål, er der i denne artikel foretaget tre eksemplariske nedslag i litteraturstudiets omfattende referencemateriale. De tre nedslag følges op af en kort opsamling med relevante udblik til studiets øvrige referencemateriale (Lüders et al., 2015). Artiklen sluttet af med en kort, samlet anbefaling til, hvordan folkeskolens svømmeundervisning kan optimeres.

Tre nedslag i litteraturstudiets referencemateriale

De tre nedslag er valgt, fordi de repræsenterer såvel en skandinavisk-, som en kontinental- og angelsaksisk tilgang til de to >



Analysen viste, at størstedelen af børnene
havde lært at svømme omkring otteårsalderen

spørgsmål, og fordi de giver et godt billede af den internationale holdning til de to spørgsmål set over et tidsspænd fra 1970'erne og frem til i dag. Nedslagene udelader nødvendigvis en del mellemregninger. Læsere, der måtte være interesseret i en større indsigt i disse, henvises til Lüders et al. (2015)

Første nedslag - årene omkring 1975

I 1973 publicerede Nybakken og Haugen en undersøgelse, hvor der deltog 49 elever fra 1.-2. klasse. Undersøgelsens formål var at undersøge:

1. Hvor langt (målt i antal svømmede meter) tre matchede elevgrupper kunne svømme efter 15 timers undervisning i henholdsvis brystsvømning, crawl eller rygcrawl.
2. I hvilken grad, indlæringen af den første stilart ville influere på indlæringen af de andre stilarter (spørgsmålet om såkaldt *positiv transfer*).

Undervisningen blev gennemført efter samme metode i de tre stilarter. Den første del af de 15 timer var præget af leg og tilvænningsøvelser med fokus på dykke-, flyde-, glide-, hoppe- og pusteøvelser. Der blev lagt vægt på, at eleverne mestrede disse øvelser på en tilfredsstillende måde, før der blev arbejdet mere direkte med de tre stilarter (Nybakken & Haugen, 1973 s. 8). Resultaterne viste, at den gruppe børn, der var blevet undervist i brystsvømning som første stilart, i gennemsnit svømmede længere end de børn, der startede med crawl eller rygcrawl. Det skal dog fremhæves, at det antal meter de tre grupper, hver for sig, svømmede i gennemsnit efter de 15 timers undervisning var relativt beskedne.⁸ I forhold til positiv transfer viste undersøgelsen, at den gruppe, der var begyndt med brystsvømning, og derefter blev undervist i crawl eller rygcrawl, ligeledes svømmede længere i disse stilarter, end de børn, der var begyndt med crawl eller rygcrawl. At brystsvømning, ifølge Nybakken og Haugen (1973), derfor skulle være at foretrække som første stilart blev bekræftet ved en follow-up undersøgelse fem måneder efter første testrunde.

Tendensen til at foretrække brystsvømning som første stilart, blev senere yderligere bekræftet af Nybakken (1975) i en retrospektiv spørgeskemaundersøgelse blandt 128 gymnasieelever. Gymnasieeleverne blev blandt andet spurgt om, hvilken stilart de lærte som den første, da de i sin tid lærte at svømme. Alle elever tilkendegav, at de havde lært brystsvømning før crawl og rygcrawl, og de gav ligeledes udtryk for, at brystsvømning var den stilart, de havde oplevet som den letteste at lære.

I forhold til den mest optimale alder for børn at lære at svømme i, fandt Nybakken og Haugen (1973), at de otte- til niårige efter første del af interventionsperioden (15 lektioner) svømmede dobbelt så langt som de syv- til otteårige. Den tendens blev yderligere forstærket efter anden del af interventionsperioden (yderligere syv lektioners undervisning), hvor de otte- til niårige svømmede cirka tre gange så langt som de syv- til otteårige. I sin undersøgelse fra 1975 forsøger Nybakken yderligere at indkredse den optimale alder for at lære at svømme i. Undersøgelsen blev udarbejdet via analyse af data indhentet fra en svømmeklub i Oslo, hvor børnenes alder var blevet registreret, inden de begyndte deres svømmeundervisning. Analysen viste, at størstedelen af børnene havde lært at svømme omkring otteårsalderen. På baggrund heraf konkluderede Nybakken, at den mest optimale alder at lære at svømme i ligger mellem otte til ti år.

Andet nedslag - årene omkring 1995

I sidste del af 1990'erne udkom en tysk undervisningsbog i svømning for begyndere. Bogen var tidstypisk for den kontinentale undervisningstradition i svømning (Wilke & Daniel, 1996).⁹ Nedslaget på denne bog skyldes især, at den rummer en solid diskussion af og stillingtagen til, hvilken stilart der udgør den mest effektive at begynde med, når børn skal lære at svømme. I den forbindelse nævner de to forfattere, at spørgsmålet om valg af første stilart har været genstand for tilbagevendende diskussioner blandt svømmeeksperter gennem mange år, og de fremhæver ligeledes, at stridspunktet

i disse diskussioner især er kommet til udtryk som en diskussion om fordele versus ulemper i forhold til, hvorvidt børn skal begynde med brystsvømning eller crawl/rygcrawl som første stilarter.

Wilke og Daniel (1996) peger dog også på, at denne diskussion i nogen grad må anses som forfejlet fordi spørgsmålet om, hvilken stilart børn skal begynde med, skal ses i forhold til, hvad der er målet med at lære at svømme, deltageres forudsætninger og ikke mindst de rammer, undervisningen er underlagt eksempelvis det antal lektioner, der er afsat til undervisningsforløbet. Udover at diskutere kontekstuelle og didaktiske forhold peger Wilke og Daniel (1996) også på en række kropslige, koordinerings- og orienteringsmæssige fordele og ulemper, der knytter sig til læreprocesserne i brystsvømning, rygcrawl og crawl. En oversigt over de fordele og ulemper Wilke og Daniel opsummerer, fremgår af skema 1.

Som nogle af de vigtigste mål med svømmeundervisningen fremhæver Wilke og Daniel (1996), at børn skal overvinde eventuel frygt og angst for vand, og i stedet opleve glæde ved at være i vandet, inden den målrettede indlæring og træning af stilarterne igangsættes. Wilke og Daniel betoner derfor, at børn skal bemægtige sig vandet gennem varierede funktionelle dykke-, flyde-, glide-, bevægelses- og vejtrækningsøvelser kombineret med forskellige former for legeaktiviteter. Herigennem kan de tilegne sig kropslige oplevelser og erfaringer med de kræfter kroppen påvirkes af under ophold og bevægelse i vand (f.eks. svæve/flyde versus synke og vandets modstandsgivende kræfter under bevægelse fremad i vandet).

Wilke og Daniel understreger ligeledes, at den første stilart børn skal lære, bør være et kompromis mellem en stilart, der er let at tilegne sig, giver hurtige fremskridt (en oplevel-

Skema 1. Oversigt over de fordele og ulemper, der knytter sig til stilarterne brystsvømning, rygcrawl og crawl (Wilke & Daniel (1996, s. 17.)

STILART	FORDELE	ULEMPER
Brystsvømning	<ul style="list-style-type: none"> • Vejtrækningen foregår relativt ubesværet • Det er let at orientere sig under svømningen • Giver gode betingelser for kommunikation mellem underviser og deltagere • Giver relativt hurtigt mulighed for at svømme længere distancer 	<ul style="list-style-type: none"> • Belaster nakke og ryg • Svømningen er langsom • Bevægelsesmønstret ligner ikke de andre stilarter • Bentagets bevægelsesmønster er vanskeligt at tilegne sig for begyndere
Rygcrawl	<ul style="list-style-type: none"> • Er relativt let at lære • Vejtrækningen foregår ubesværet • Belaster ikke nakke- og rygmuskulaturen 	<ul style="list-style-type: none"> • Vanskeligt at orientere sig under svømningen • Giver ringe betingelser for kommunikation mellem underviser og deltagere • Tendens til at bøje i hoften (dårlig udgangsstilling = øget vandmodstand) • Kan give problemer i koordineringen af arme og ben • Vanskeligheder med at strække vristen
Crawl	<ul style="list-style-type: none"> • Giver god udgangsstilling = mindre vandmodstand • Er hurtigste stilart • Er den mest økonomiske stilart • Relativt enkelt at koordinere arm- og benbevægelsen • Har stor lighed med stilarterne rygcrawl og butterfly 	<ul style="list-style-type: none"> • Det nødvendige vejtrækningsmønster er vanskeligt at koordinere med armtagsbevægelsen • Relativt vanskeligt at orientere sig under svømningen • Giver ringe betingelser for kommunikation mellem underviser og deltagere • Vanskeligheder med at strække vristen

>

se af mestring), der er motiverende, og som har ligheder med de andre stilarter, børn senere skal lære.

Når børnene har tilegnet sig de nødvendige basisfærdigheder, anbefaler Wilke og Daniel crawl og rygcrawl som de første stilarter, børnene skal lære. Forfatterne anbefaler ligeledes, at indlæringen af de to stilarter foregår sideløbende, fordi bevægelsesmønstret i de to stilarter er meget lig hinanden bortset fra, at der svømmes på maven i den ene og på ryggen i den anden.¹⁰ Det skal nævnes, at Wilke og Daniel gør opmærksom på, at hvis der kun er et begrænset antal lektioner til rådighed (f.eks. mindre end 15 lektioner), og målet med undervisningen er, at børn hurtigst muligt skal kunne svømme så langt som muligt, taler meget for, at børn skal starte med brystsvømning som første stilart. Hovedargumentet herfor er, at vejtrækningen foregår relativt ubesværet i brystsvømning - i modsætning til crawl (jf. skema 1).

Wilke og Daniel angiver ikke en optimal alder for børn at lære at svømme i, men ser læring, øvelse og træning som en integreret proces, der kan forløbe fra fire- til femårsalderen og opefter, men de mener, at stilarterne kan introduceres fra seksårsalderen under forudsætning af, at børnene har bemægtiget sig vandet.

I den angelsaksiske svømmetradition tages det uden videre for givet, at de første stilarter børn skal lære er crawl og

rygcrawl. Derfor har fokus i de angelsaksiske referencer været rettet mod at afklare spørgsmålet om, hvorvidt der kan peges på en optimal alder, i hvilken børn kan lære at svømme. Et kvalificeret svar gives af Blanksby et al. (1995) på baggrund af en undersøgelse med 326 børn i alderen to til otte år fra en svømmeskole i Australien, hvor børnene modtog svømmeundervisning en halv time om ugen. Konklusionen i det australske studie gik på, at uanset om børnene var begyndt med svømmeundervisning i alderen to, tre eller fire år, lærte de at svømme omkring alderen fem et halvt år.¹¹ Resultaterne viste ligeledes, at jo yngre børnene var, når de begyndte svømmeundervisningen, jo flere lektioner og jo mere tid skulle de bruge på at lære at svømme. Og omvendt: Jo ældre børnene var, når de blev introduceret til svømmeundervisning, jo færre lektioner og jo mindre tid skulle de bruge til at lære at svømme. I alderen mellem fem og otte år var der dog ikke forskel på antallet af lektioner og anvendt tid. Selv om børn på fem år behøver flere lektioner og mere tid til at lære at svømme end de syvårige, konkluderedes det alligevel, at fem- til seksårsalderen var den optimale alder for børn at lære at svømme i (Blanksby et al., 1995).

Tredje nedslag – årene omkring 2015

I spændet fra midten af 1990'erne og frem til i dag har der i internationale svømmekredse ikke været iøjnefaldende fokus >



I alderen mellem fem og otte år var der dog ikke forskel på antallet af lektioner og anvendt tid





”

I spændet fra midten af 1990'erne
og frem til i dag har der i internationale
svømmekredse ikke været iøjnefaldende fokus
på, hvilken stilart børn skal begynde med

på, hvilken stilart børn skal begynde med. Der hersker en generel konsensus om, at crawl og rygcrawl skal være de første stilarter børn lærer, og at indlæringen af de to stilarter med fordel kan foregå sideløbende. Derimod er spørgsmålet om, hvorvidt der er en optimal alder for børn at lære at svømme i fortsat aktuel. Et eksempel på den diskussion er en artikel af Anderson og Rodriguez (2014), i hvilken det påpeges, at der blandt svømmekspertter har været modstridende holdninger til, hvor tidligt børn kan lære at svømme. Selv om der, ifølge Anderson og Rodriguez, er forskellige holdninger til spørgsmålet, mener de selv, at yngre børn omkring fireårsalderen kan udvikle både sikkerhed i vand og svømmefærdigheder i grovform. Men spørgsmålet om, hvorvidt der er en optimal alder for børn at lære at svømme i, er ifølge Anderson og Rodriguez fortsat uafklaret.

For at komme med et underbygget svar på netop det spørgsmål gennemførte Anderson og Rodriguez en undersøgelse med det formål at finde ud af, i hvilket omfang resultaterne fra undersøgelsen af Blanksby et al. (1995) lod sig reproducere. I udgangspunktet var Anderson og Rodriguez opmærksomme på de forskelle, der måtte være i kultur og på færdighedsmål mellem forsøgsgrupperne i Australien (Blanksby et al., 1995) og USA. Alligevel forventede Anderson og Rodriguez at kunne eftervise de samme tendenser, som det tidligere studie var nået frem til. Specifikt havde Anderson og Rodriguez en hypotese om, at jo ældre børnene var, når de begyndte svømmeundervisningen, jo hurtigere ville de opnå de færdighedsmål, der svarede til lidt mere udvidede svømmefærdigheder end de beskrives i det såkaldte ASA-system.¹²

I Anderson og Rodriguez' undersøgelse deltog 272 børn i alderen tre, fire, fem, seks, syv og otte år. De forskellige aldersgrupper blev sammenlignet på det antal lektioner og det antal måneder, det tog at opnå de færdighedsmål, der er defineret i ASAs *Learn to Swim Frame Work* - trin 1-3 (se artikelnote 12). Resultaterne viste signifikante forskelle mellem de forskellige aldersgrupper i forhold til, hvornår de opnåede

diverse færdigheder. Jo yngre børnene var, når de begyndte undervisningen, jo yngre var de, når de opfyldte de færdighedsmål, der er defineret på ASA-trin 1. Undersøgelsen viste dog også, at jo yngre børnene var, når de begyndte svømmeundervisningen, jo flere lektioner og måneder, skulle de bruge for at opnå færdighedsmålene på ASA-trin 2 og 3. På baggrund af undersøgelsens resultater konkluderer Anderson og Rodriguez, at den optimale alder for børn at lære at svømme i ligger mellem fem og syv år, hvilket flugter ganske godt med de resultater, Blanksby et al. (1995) nåede frem til i deres undersøgelse.

Opsamling og udblik

Set i forhold til den tidshorisont de tre nedslag spænder over, kan de to spørgsmål knyttet til henholdsvis alder og stilart vanskeligt besvares i kortform, hvilket blandt andet hænger sammen med de historiske og kulturelle forskelle, der er i den måde, svømmeundervisningen gribes an på i de forskellige lande. Alligevel skal der gøres et forsøg på at tegne et mønster af ligheder og forskelle, for herigennem at komme nærmere et svar på de to spørgsmål nævnt i starten af denne artikel.

Frem til begyndelsen af 1970'erne kan der i nogen grad skelnes mellem en skandinavisk-, kontinental- eller en angelsaksisk svømmekultur, hvilket kommer til udtryk ved, at brystsvømning generelt vælges som første stilart i Skandinavien, og at den optimale alder for at lære at svømme i ligger omkring otte til ti år (Nybakken & Haugen, 1973). Det skal anføres, at svømmeundervisningen i Danmark, dengang som nu, typisk afvikles på 4. eller 5. klassesetrin, hvilket modsvarer en alder på 11-12 år. I den kontinentale svømmekultur er spørgsmålet om valg af første stilart stærkt nedtonet, og i den angelsaksiske svømmetradition er spørgsmålet om valg af første stilart ikke eksisterende. Med hensyn til den optimale alder for at lære at svømme i er holdningen rimelig ensartet både i den kontinentale- og i den angelsaksiske svømmekultur: Jo yngre – jo bedre.

>

I tiden op mod i dag bliver svømmeundervisningens mål og indhold i højere og højere grad internationaliseret, hvilket medfører, at den angelsaksiske svømmekultur, med crawl og rygcrawl som førstevalg af stilarter, efterhånden bliver dominerende også i Skandinavien og på kontinentet. Denne udvikling kommer meget tydeligt frem i Wilke og Daniels værk fra 1996, hvor der lægges vægt på, at børn gennem grundigt arbejde med vandbasis skal tilegne sig de forudsætninger, der er nødvendige for at begynde svømmeundervisningen med crawl og rygcrawl som de første stilarter. Udgivelser som den af Wilke og Daniel kan ses som et integrerende link mellem 1970'ernes skandinaviske svømmetradition, der tidligere vægtede brystsvømning som første stilart og den angelsaksiske svømmetradition, som altid har vægtet crawl og rygcrawl, når børn skal lære at svømme.

Det skal fremhæves, at litteraturstudiets samlede referencemateriale (Lüders et al., 2015) i hovedtræk bekræfter det skitserede mønster, men i praksis er situationen mere broget, fordi mange undervisere og trænere i den skandinaviske-kontinentale tradition allerede op igennem 1970'erne var stærkt inspireret af den angelsaksiske tradition, hvilket betød, at der overalt i Skandinavien og på kontinentet var undervisere i den danske folkeskole og især instruktører i klubberne, der begyndte med crawl og rygcrawl som de første stilarter (Nielsen, 1982).

Med hensyn til den optimale alder for at lære at svømme i har tendensen gået imod, at fire- til seksårige børn skal bemægtige sig vandet og dets egenskaber gennem en lyst- og legebetonet tilgang, der omfatter varierede og funktionelle vandtilvænningsøvelser med og uden redskaber (Wilke & Daniel, 1996). Herigennem tilegner børnene sig de nødvendige forudsætninger for, at de i en alder af seks til otte år bliver i stand til at lære at svømme de forskellige stilarter i grovform (Palmer, 1980; Wilke & Madsen, 1986). Den mere målrettede læring og finkoordinering af stilarterne kan derefter finde sted fra otte- til tiårsalderen og fremefter (Madsen & Irgens, 2008; Madsen & Faveri, 2013). Undervisningskoncep-

tet, gående fra vandbasis til at kunne svømme de forskellige stilarter i grovform til den mere målrettede læring og træning af stilarterne, skal således ses som en integreret udviklingsproces, der begynder allerede omkring fire- til femårsalderen, og som finder sin optimale alder omkring ni til ti år, fordi børnene her befinder sig i den motoriske guldalder (Madsen & Irgens, 2008).

Fra begyndelsen af 1980'erne, over midt 1990'erne og frem til i dag er der i svømmekredse, både nationalt og internationalt, etableret konsensus om, at crawl og rygcrawl bør være de første stilarter børn lærer, og at indlæringen af de to stilarter med fordel kan foregå sideløbende. Derimod er der fornyet interesse for spørgsmålet om, hvorvidt der er en optimal alder at lære at svømme i, og her konkluderer Anderson og Rodriguez (2014) i deres undersøgelse, at fem til syv år er den bedste tid for børn at lære at svømme.

Medtænkes Nybakken og Haugens tidlige studie fra første del af 1970'erne ligger aldersspændet for den mest effektive læring mellem fem og ti år. Det er dog værd at lægge mærke til, at dette relativt store aldersspænd bygger på væsentlige forskelle i den måde, svømmeundervisningen er blevet grebet an på i forskellige lande samt det tidspunkt, de forskellige undersøgelser er foretaget på. Nybakken og Haugen (1973) bygger deres konklusioner vedrørende optimal alder og valg af første stilart på en undervisningstradition tilbage, hvor brystsvømning var den stilart, som børnene almindeligvis først lærte i Skandinavien i forbindelse med svømmeundervisning i skolen. I modsætning hertil bygger Blanksby et al. (1995) og Anderson og Rodriguez (2014) på en undervisningstradition, der historisk og kulturelt altid har prioriteret crawl og rygcrawl som de første stilarter og som i øvrigt er forankret i klubsømning.

Afrunding

De to spørgsmål, der blev stillet i starten af denne artikel, lader sig ikke besvare éntydigt. Først og fremmest hænger det sammen med, at den nuværende litteratur (hvad enten der >



er tale om forskningsstudier, lærebøger eller debatterende fagindlæg) er forankret i de historiske og kulturelle forhold, der er knyttet til enkelte landes/områdets traditioner for svømmeundervisning, hvad enten undervisningen foregår i klubber eller i skoler. Dernæst, at svarene i høj grad er betinget af de kontekstuelle forhold, svømmeundervisningen lokalt afvikles under. Med den type forbehold kan der gives følgende svar på de to grundspørgsmål.

Hvilken stilart er det mest effektivt at begynde med, når børn skal lære at svømme?

Svar: Hvis der er afsat mere end 15 lektioner til undervisningen, skal børn begynde undervisningen med crawl og ryg-crawl som de første stilarter. Men hvis der kun er afsat et begrænset antal lektioner, taler litteraturen for, at brystsvømning kan være mere effektiv at starte med som første stilart.

Hvilken alder er det mest optimalt for børn at lære at svømme i?

Svar: De seneste undersøgelser peger på, at den optimale alder ligger mellem fem og syv år. At realisere dette i praksis er dog betinget af, om der er tale om undervisning i svømmeklubber eller i skoleregion. Hvis der er tale om undervisning i svømmeklubber, ligger den optimale alder mellem fem og syv år under forudsætning af, at børnene, igennem et forløb med vandbasis, har erhvervet sig grundlæggende færdigheder i vand. Hvis der derimod er tale om undervisning i folkeskolen kan alderen syv til otte år udpeges som den optimale. Derfor kan det stærkt anbefales, at svømmeundervisningen i den danske folkeskole flyttes fra 3.-4. klassetrin til 1.-2. klassetrin i de kommuner, hvor det ikke allerede er sket.¹³ Med den anbefaling vil målet om, at alle børn engang i fremtiden kan leve op til den nordiske definition på svømmeduelighed være kommet mange tag nærmere. ●

LITTERATUR

Anderson D. I., & Rodriguez, A. (2014). Is There an Optimal Age for Learning to Swim? *Journal of Motor Learning and Development*, Volume 2, Issue 4, December, p. 80-89. Human Kinetics, Inc.

Arksey, H., & O'Malley, L. (2005). Scoping Studies: Towards a Methodological Framework. *Int. J. Social Research Methodology*, Vol. 8, No. 1.

Blanksby, B. A., Parker H. E., Bradley, S., & Ong, V. (1995). Children's readiness for learning front crawl swimming. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 27(2): 34-37.

Bønå, B. A. (2015). Svømmedyktighed På Nationalt Nivå. *Kroppsøving*, nr. 2, Norge.

Dalsgaard, J., Lüders, K., Knudsen, L. S., Holm, S. G., & Thomas Skovgaard (2015). DEL 2: Forbedring af børns svømmeduelighed – kortlægning af muligheder og udfordringer i skolesvømning i 19 udvalgte kommuner, *Reach Nr. 2*, Forsknings- og Innovationscenter for Idræt, Bevægelse og Læring, Syddansk Universitet & University College Lillebælt.

Lüders, K. (1977a). Eksempler på tilvænningsøvelser. *Focus Idræt* 1977, nr. 2.

Lüders, K. (1977b). Tilvænningsøvelser – og hvad så? *Focus Idræt* 1977, nr. 4.

Lüders, K. (1977c). Tilvænningsøvelser – og hvad så? *Focus Idræt* 1977, nr. 5.

Lüders, K. (1983). Crawl og rygcrawl efter rullemetoden. *Focus Idræt*, nr. 4.

Lüders, K., Dalsgaard, J., Knudsen, L. S., Holm, S. G., & Thomas Skovgaard (2015). DEL 1: Forbedring af børns svømmeduelighed – et litteraturstudie af hvilken alder og hvilken stilart der er mest optimal, når børn skal lære at svømme, *Reach Nr. 1*, Forsknings- og Innovationscenter for Idræt, Bevægelse og Læring, Syddansk Universitet & University College Lillebælt.

Madsen, Ø., & Faveri, T. D. (2013). *Svømmetrening*. Bergen: Bodoni Forlag, Norges Svømmeforbund, 4. oplag.

Madsen, Ø., & Irgens, P. (2008). *Slik lærer du å svømme*. Bergen: Bodoni Forlag, Norges Svømmeforbund, 2. oplag.

Nielsen, A. (1982). *Moderne svømning*. Aalborg Svømmeklub, 2. oplag 4. udgave.

Nybakken, B., & Haugen, K. (1973). Undersøkelse om problemet: *Svømmeopplæring – hvilken svømmeart bør en starte med?* Norges Idrettshøgskole, Oslo.

Nybakken, B. (1975). *Individuelle reaksjoner på miljøet i svømmeopplæring*. Notater og rapporter fra Norges Idrettshøgskole, 0333-4775; 27.

Palmer, M. L. (1980). *The Science of Teaching Swimming*. London: Pelham Books LTD.

Sjödín, C. (2008). *Simlärarboken*. SISU Idrottsböcker och Svenska Simförbundet.

Wilke, K. (1979). *Anfängerschwimmen – Training, Technik, Taktik*. Rowohlt Taschenbuch Verlag, GmbH.

Wilke, K., & Madsen, Ø. (1986). *Coaching the Young Swimmer*. Tysk udgave Verlag Karl Hofmann. 1983 (Oversat til engelsk. Pelham Books, London 1986).

Wilke, K., & Daniel, K. (1996). *Üben – Trainieren*. Wiesbaden: Limpert Verlag GmbH.

YouGov (2014). *Danskernes svømmeduelighed, livredningsmæssige færdigheder og holdninger til svømning*. Dansk Svømmeunion. September.

NOTER

¹⁾ Det skal nævnes, at de to spørgsmål, der initierede litteraturstudiet, ingenlunde var nye for undertegnede, idet jeg tilbage i 1970'erne havde beskæftiget mig med de to problemstillinger i tre artikler bragt i tidsskriftet *Focus Idræt* - se Lüders (1977a, 1977b og 1977c). De to sidstnævnte artikler byggede i det store og hele på Nybakken og Haugens undersøgelse fra 1973.

²⁾ Selvom der henvises til definitionen i flere af litteraturstudiets referencer, har jeg ikke været i stand til at identificere, hvor definitionen har sit eksakte ophav. Det nærmeste jeg er kommet, er Carola Sjødin (2008, s. 8), der skriver, at *De nordiske simförbunden och livräddningssällskapet har enats om, at en gemensam definition för när man är at betrakta som simkunnig*. Og hun nævner samme sted, at definitionen bygger på studier af norsk-amerikaneren Robert Stallmann, der igennem mange var ansat på Norges Idrættshøgskole, Oslo. I Sjødins version lyder definitionen: *"Simkunnig anses den vara som kan falla i vattnet, få huvudet under ytan och efter att återha tagit sig upp till ytan, kan simma 200 meter på djupt vatten varav 50 meter på rygg."* (Ibid., s. 10).

³⁾ F.eks. kan der henvises til en pågående debat i Norge, hvor Bønå (2015, s. 3) skriver, at *Svømmeopplæringen er kommet under lupen i forbindelse med justeringen af kompetencemålene for svømning i kroppsøvningsfaget*. Bønå skriver ligeledes, at: *"Vi vet at det står dårlig til men svømmeferdighetene blant 4. klassinger, og det er rapportert at bare halvparten kan svømme etter endt opplæring på 4. trinn."* Bønå henviser i den forbindelse til Island, hvor eleverne har obligatorisk svømmeundervisning i hele skoleforløbet, hvilket betyder, at næsten 100% af eleverne på 4. klasses trin bliver erklæret svømmedygtige. Bønå mener derfor også, at der skal sættes ind med vandtilvænnning så tidligt som muligt og gerne allerede i førskolealderen (ibid.).

⁴⁾ TrykFondens Nationale druknestatistik fra 2013 viste, at drukning er en af de hyppigst forekommende ulykkesrelaterede dødsårsager i Danmark.

⁵⁾ I litteraturstudiet blev der benyttet et såkaldt *Scoping studie*, der primært screener databaser for relevante referencer (Arksey & O'Malley, 2005). Valget af netop den metode var begrundet i, at metoden er et effektivt instrument til at indsamle og vurdere litterære kilder med henblik på at give et dækkende overblik over, hvad der foreligger af viden omkring det problemfelt, der søges afdækket. For en detaljeret redegørelse for litteraturstudiets metode og resultater henvises den interesserede læser til Lüders et al. (2015, s. 16-21).

⁶⁾ Del 1: Lüders, K., Dalsgaard, J., Knudsen, L. S., Holm, S. G., Skovgaard, T. (2015). Del 1: Forbedring af børns svømmeduelighed – et litteraturstudie af hvilken alder og hvilken stilart der er mest optimal, når børn skal lære at svømme, *Reach nr. 1*, Forskning- og Innovationscenter for Idræt, Bevægelse og Læring, Syddansk Universitet & University College Lillebælt.

⁷⁾ Del 2: Dalsgaard, J., Lüders, K., Knudsen, L. S., Holm, S. G., Skovgaard, T. (2015). Del 1: Forbedring af børns svømmeduelighed – et litteraturstudie af hvilken alder og hvilken stilart der er mest optimal, når børn skal lære at svømme, *Reach nr. 1*, Forskning- og Innovationscenter for Idræt, Bevægelse og Læring, Syddansk Universitet & University College Lillebælt.

⁸⁾ Efter 15 timers undervisning svømmede den gruppe, der var startet med brystsvømning cirka 13 meter i gennemsnit. Gruppen der var startet med crawl svømmede cirka fire en halv meter i gennemsnit og den gruppe, der var startet med rygcrawl svømmede cirka ni meter i gennemsnit.

⁹⁾ Bogen var en revideret og udvidet udgave af en tidligere bog af Wilke (1979).

¹⁰⁾ Det kan nævnes, at undertegnede tilbage i 1980'erne skrev en artikel i *Focus Idræt*, der beskriver en metode til, hvordan de to stilarter kan indlæres sideløbende (Lüders, 1983).

¹¹⁾ Det at kunne svømme var i undersøgelsen operationaliseret, som at kunne svømme ti meter crawl, ti meter rygcrawl, fem meter brystsvømning og endelig fem meter brystsvømning med bentag ved hjælp af svømmeplade.

¹²⁾ ASAs *Learn to Swim Frame Work* bygger på 7 trin, der omfatter specifikke færdighedsmål gående fra grundlæggende færdigheder på trin 1 til svømmedygtighed på trin 7, hvilket blandt andet vil sige at kunne svømme op til 100 meter. Færdighedsmålene i trin 1 omfatter udvikling af basisfærdigheder, opnåelse af tryghed til vand og bevidsthed om sikkerhed i vand. Færdighederne i trin 1 matcher nogle af de grundlæggende færdigheder, der i *Moderne Svømning* (2005) beskrives som *bevægelse, balance og vejtrækning*. På trin 2 tilføjes elementskift, og der fortsættes med at øve f.eks. vejtrækning, balance og glideøvelser, rotationer om den lange og den korte akse, bevægelse i mave- og rygliggende stilling op til fem meter (med eller uden hjælpemidler). Færdighedsmålene på trin 3 bygger videre på de grundlæggende færdighedsmål defineret i trin 2 og omfatter derudover blandt andet at kunne svømme op til ti meter i mave- og rygliggende stilling (med eller uden hjælpemidler), samle objekter op fra bassinet mm.

Færdigheder opnået på de første tre trin i ASAs *Learn to Swim Frame Work* omfatter således ikke færdigheder i at kunne svømme i et omfang der opfylder den nordiske definition på svømmeduelighed. Dette nærmer sig først på trin 7 (Kilden er identificeret på: <http://www.swimming.org/asa/teaching-and-coaching>).

¹³⁾ At mange undervisere i svømning, rundt om i landets kommuner, allerede er på forkant med denne anbefaling fremgår af interviewene med underviserne i Del 2 (Dalsgaard et al. 2015, s. 24).



Resymé

Drukningforebygging for barn og unge vil i hovedsak dreie seg om å gi kompetanse innenfor svømmedyktighet samt kunnskaper om livbergning. Svømmedyktighet er mer enn bare å tilbakelegge en distanse. Det inkluderer ferdigheter som pustekontroll, kontroll av flyteevne, fremdriftskontroll og kontroll av kroppstilling. Dette innebærer, at all svømmeopplæring må inkludere ferdighetene, flyting, dykking, gli, svømmetak i flere svømmearter, hopping, syuping og å komme opp a vannet. Utdanningsdirektoratet i Norge har nå vedtatt en ny læreplan, som hensyntar dette i elevenes læringsmål i svømming og livredning. Barn og foreldre bør få vite, hva svømmedyktighet er, når man starter svømmeopplæring, da de ofte ikke vet, hva opplæringen har som mål, før de starter.

Per-Ludvik Kjendlie er førsteamanuensis 2 i svømming og livredning ved Norges Idrettshøgskole. Han har en doktorgrad fra samme institusjon med temaet arbeidsøkonomi i svømming – forskjeller på barn og voksne. I en årrekke har Per-Ludvik drevet forskning og undervisning innenfor svømming, svømmeopplæring og livredning ved flere høyskoler i Norge, samt vært med i det internasjonale svømmeforskningsmiljøet. Han er i dag også avdelingsleder ved Politihøgskolen.

HVA ER SVØMMEDYKTIGHET?

“To swim or not to swim - that is not the question”

WHO anslår i deres *The Global report on Drowning* (2014), at det på verdensbasis drukner cirka 372 000 personer årlig. Det gjør drukning til en av de 10 hyppigste dødsårsakene til barn og unge i alle regioner i verden.

Selve ordet eller begrepet *Svømmedyktighet* er unikt for oss i Norden. I engelskspråklige land finnes tilsvarende *swimming ability* eller *swimming skills*, men ofte dekker ikke ordene, hva vi som fagpersoner bør ligge i begrepet svømmedyktig. I denne artikkelen vil jeg beskrive og drøfte konseptet svømmedyktighet. Hva er, og hvilke ferdigheter innebærer svømmedyktighet? Hvorfor skal barn være svømmedyktige?

Nye læringsmål

Utdanningsdirektoratet i Norge har fra 1. august 2015 vedtatt nye læringsmål for kroppsøving i skolen. Inkludert i dette er også konkrete krav til, hva barna skal kunne for å være svømmedyktige. Etter en 30 års kamp fra Norsk fagmiljø, er nå revidert fagplan basert på det, vi mener, er fagkunnskap med rot i forskningen.

Det vil være flere måter å forebygge drukning på. Å fjerne eksponeringen for vann er jo en mulig løsning. Gjerder og stengsler er i enkelte tilfeller nyttig (Rahman et al., 2012). Det virker drukningsforebyggende mest for små barn, og vi kan ikke skjerme alle fra tilgangen på åpent vann. På etablerte badesteder vil livredderen kunne utgjøre en forskjell, men livredderne kan heller ikke dekke all kyst og alle sjøer i våre land. Selvbergning og kunnskap om livredning er derfor det

eneste reelle og logiske alternativet. I et stort studie i Bangladesh er det nylig vist, at selv enkel svømmeundervisning har en drukningsforebyggende effekt (Rahman et al., 2012). I et annet studie ble svømmetimer for en til fireåringer koblet til en 88% reduksjon i drukningsrisiko (Brenner et al., 2009). På tross av disse studiene, har det ikke alltid vært like stort fokus på, hva opplæringen må inneholde for å fungere effektivt for drukningsforebygging. Eller: *“Hvordan må barna være svømmedyktige for å forhindre drukning effektivt?”*

Hva tror foreldre og barn om innholdet i svømmedyktighetsbegrepet?

Forventningene om hva svømmedyktighet er, påvirker læringsresultatet i en opplærings situasjon. Ekspertene som lærere, instruktører eller forskere kan være enige i, hva som er læringsmålene, men foreldre og barna som skal lære har ofte andre forventninger til, hva det er å lære å svømme. I et forskningsprosjekt om svømmedyktighet, forventninger til egne ferdigheter og overgangen mellom kontrollerte forhold inne til ukontrollerte forhold ute, undersøkte forfatterne hva foreldre og barn tror om begrepet svømmedyktighet (Kjendlie et al., 2014). Resultatene viser, at de fleste barn og foreldre svarer forskjellig på spørsmålet *Hva er svømmedyktighet?* (se figur 1). Ved å kategorisere svarene i *framdrift, å kunne flyte, å være sikker, å kunne puste, å ikke drukne og undervannsferdigheter* ser vi, at de fleste voksne mener framdrift er den viktigste egenskapen. Barna viser varierende svar fra *å flyte, være sikker,* >

og ikke drukne som viktige egenskaper. Noen få voksne svarer også, at ferdigheter under vann er viktige, mens ingen barn gjør det. Forståelig nok ønsker barna å uttrykke sikkerhet, ikke drukne og å flyte – da er undervannsaktiviteter for dem ikke en logisk sett viktig ferdighet. Svømmepedagogene kan imidlertid fortelle at for å kunne lære å flyte er det viktig å senke kroppen i vannet, kunne holde hodet under vann eksempelvis på rygg med ansiktet over vann men bakhodet under. De som strever med å komme opp av vannet vil miste oppdrift. Dykking blir derfor en viktig egenskap som en forutsetning for å kunne flyte. Dette følger av Archimedes lov. Forventningene til barna som skal lære å svømme bør derfor avklares slik, at de vet, hva de skal lære. Dette vil hjelpe innlæringen av de ferdighetene i svømming og livredning, som ikke ligger like i dagen.

“For å lære å flyte må du først kunne dykke, for å kunne flyte må du senke kroppen under vann”

En vanlig problemstilling for svømmelærere eller svømmeinstruktører er, at foreldre har en annen forventning til, hva

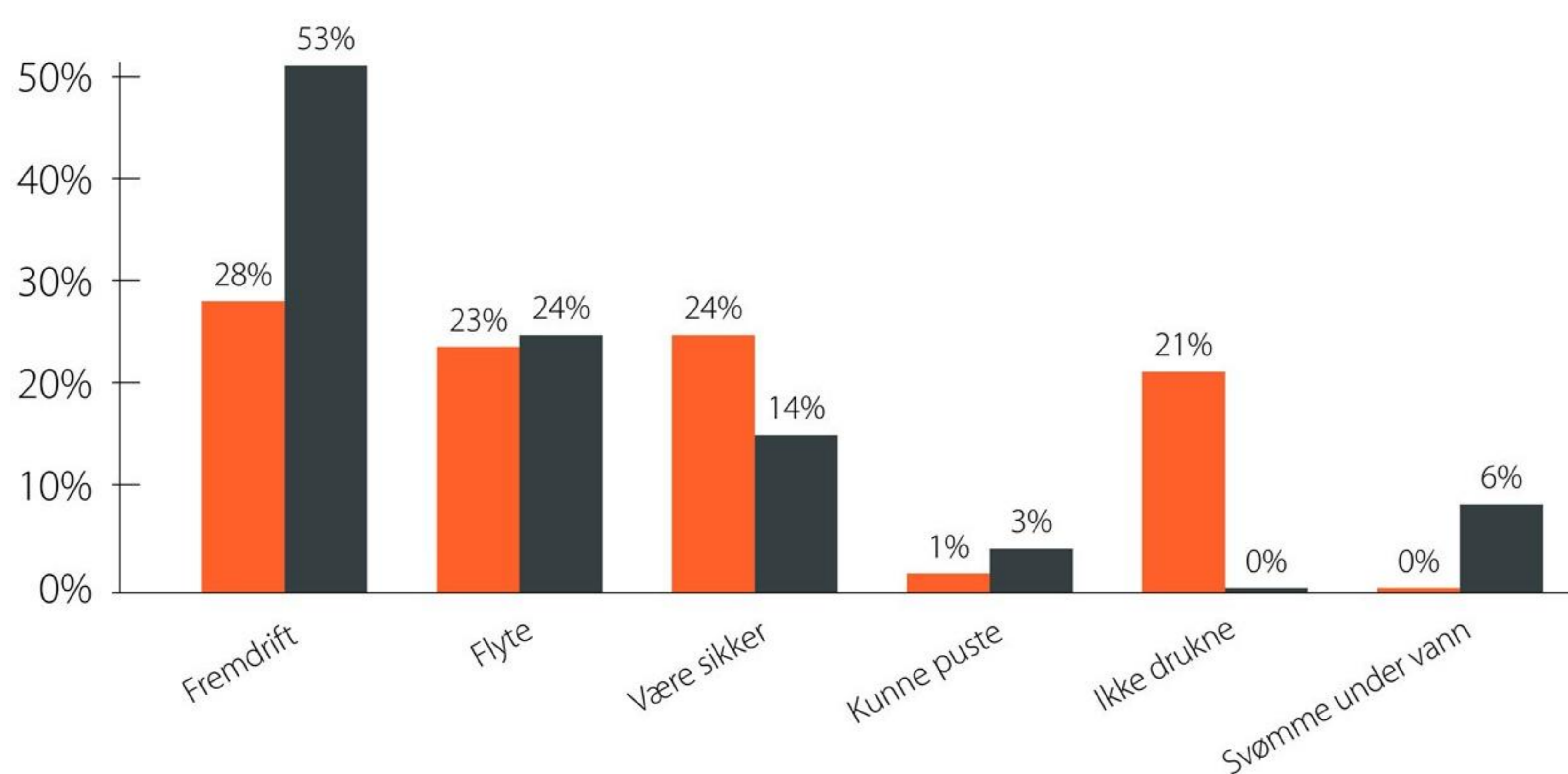
barna skal lære enn det, vi mener, er ferdigheter, som gir en livslang og funksjonell svømmedyktighet.

Svømmedyktighet er flere ferdigheter

Svømmedyktighet bør inkludere en rekke ferdigheter, ikke bare fremdrift eller å svømme en distanse. Konseptet svømmedyktighet bør reflektere tre fundamentale: a) svømming for selvberging, b) svømming for - og kunnskaper om redning av andre og c) svømming for helse trening og mosjon - funksjonell svømming. I alle disse sammenhenger mener vi en rekke ferdigheter, er fundamentale og felles (Stallman, 2014). Det kan kategoriseres etter:

- Kontroll av pusting - dykking.
- Kontroll av flyteevnen på mage og rygg.
- Kontroll av kroppsstillingen i vannet – å gli.
- Fremdriftskontroll, svømmetak.

I selvberging og redning av andre er ytterligere elementer sentrale, hvor det å takle uventede forhold, som eksempelvis bølger, strøm, kaldt vann og liten sikt. Det å kunne komme opp av vannet, er også en selvbergingsferdighet.

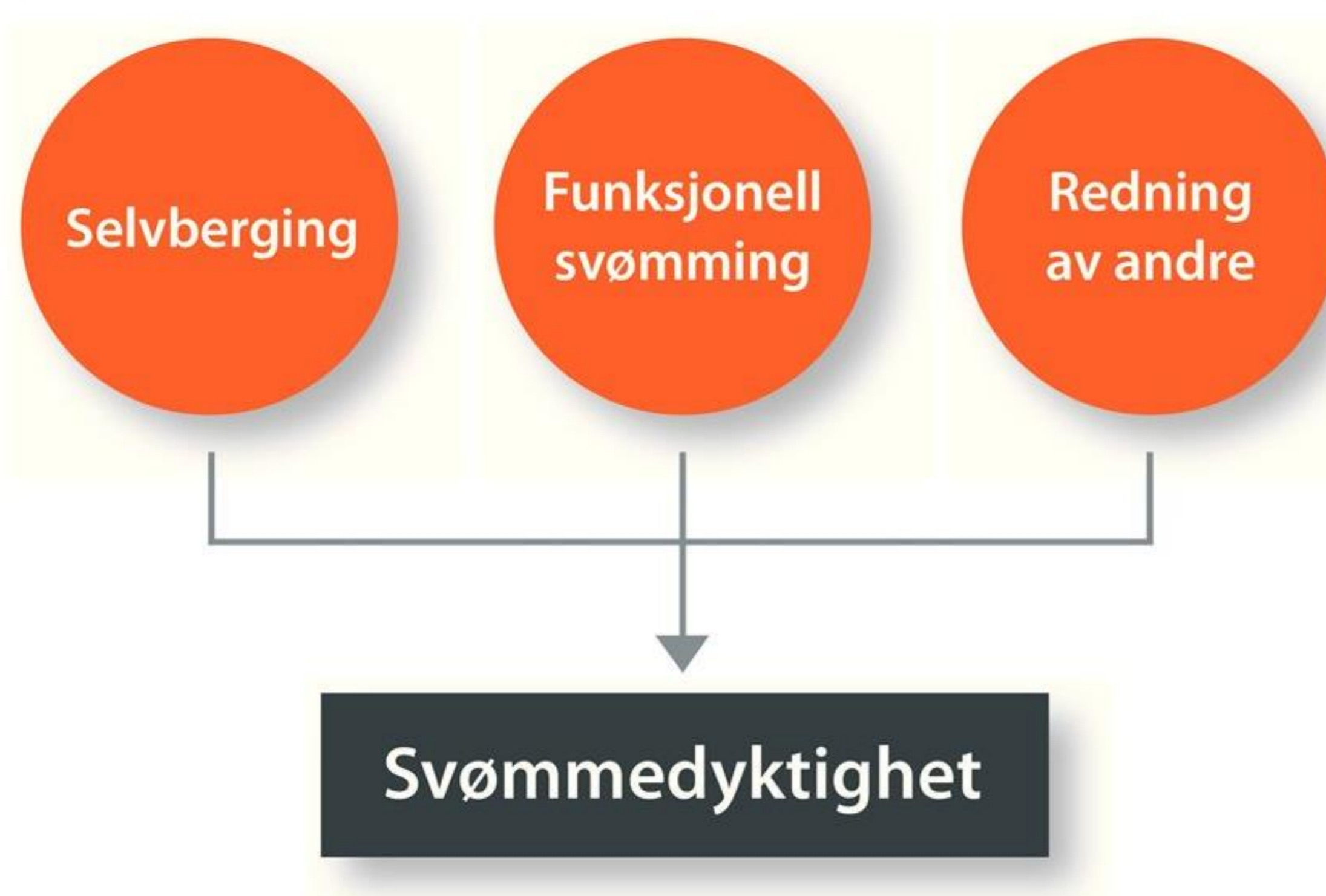


Figur 1: Hvordan barn (n=164) og foreldre (n=181) beskriver det å kunne svømme.

Kilde: Kjendlie, Pedersen, Thoresen, Setlo, Moran & Stallmann (2014)

■ Barn
■ Foreldre

Figur 2: Aspekter ved svømmedyktighet.



Norsk skoles svømme-test

Det norske utdanningsdirektoratets definisjon på svømmedyktighet har tre elementer: *vanntilvenning*, *svømmedyktighetstesten* og *kunnskap* om farer ved vann. I Norsk skole heter det, at elevene etter fjerde klassetrinn skal "være trygg i vann og være svømmedyktig". I revidert læreplan heter det, at elevene skal:

- Leke og utføre grunnleggende øvelser med vanntilvenning som å dykke, flyte, gli, skape framdrift, hoppe uti og orientere seg i vann.
- Være svømmedyktig ved å falle uti på dypt vann, svømme 100 meter på magen, og undervis dykke ned og hente en gjenstand med hendene, stoppe og hvile i tre minutt (imens flyte på magen, orientere seg, rulle over, flyte på rygg); så svømme 100 meter på rygg og ta seg opp på land.
- Ferdes trygt i, ved og på vatn og gjøre greie for farene, og tilkalle hjelp.

Det nye og gledelige sett fra et faglig ståsted er, at utdanningsdirektoratet definerer svømmedyktighet med en spesifisert prøve. Det er en 200 meter test, men den inneholder

mye mer enn selve distansen. Alle elementene i testen kan sies å være innrettet mot selvbergning, men kan også danne grunnlaget for senere svømmeferdigheter til bruk i trening.

Testen starter med, at eleven skal falle uti på dypt vann. Fallet vil inkludere ferdigheten dykking, man får hodet under vann og må således vise kontroll på pust. Videre vil et fall i vann simulere en reell drukningsulykke. Eleven må vise, at han behersker det å orientere seg under vann, kunne komme opp med hodet over vann, gjenvinne balanse og pustekontroll og deretter gjøre klar til svømme. I mange drukningsulykker vil offeret falle i vannet i nærheten av et fast punkt, en brygge eller lignende. Derfor er en smart drukningsforebyggende strategi å øve på å komme opp av vannet også. Testen ender med, at eleven skal ta seg opp på land. Dette elementet er helt nytt, og reflekterer, at ikke alle kan ta seg på land med letthet etter, at man har svømt eller strevet med å holde seg flytende. I den første forskningsbaserte artikkel om temaet, viser Moran (2014), at til og med relativt godt trente voksne studenter har utfordringer med å komme seg opp av vannet over en 41 cm høy kant. Svømmeopplæring med drukningsforebyggende målsetning bør derfor ha med øvelser for å lære å takle å komme ut av vannet på en effektiv måte. Dette kan være å trene på å komme seg opp av vannet til eksempelvis en kajakk eller liten robåt, eller å klatre over en kant.

Testen definerer at du må kunne to svømmearter, en på magen og en på ryggen. I varierende ytre forhold, for eksempel ute i sjøen kan ryggsvømming være livbergende. Ryggsvømming sikrer fri eller lett tilgang til å puste, ansiktet og munnen er jo over vann til enhver tid. Ryggsvømming kan være hvilesvømmeart som elementær ryggsvømming, der fremføring av armene under vann sikrer en god og energibesparende flytestilling. Ryggsvømming er dessuten essensielt for flere pasientgrupper under opptrening. Svømmearten sikrer en god muskelbalanse i skulderen under trening og bør derfor læres av alle. Ryggsvømming er en naturlig basis i begynner-svømming.

>



Crawl er på sin side nok lettere å lære for de fleste, det gir energieffektiv svømming, større hastighet, men krever riktig pusteteknikk

Den andre svømmearten skal være på magen, og dette vil for de fleste enten være crawl eller brystsvømming, og det er et poeng, at ikke svømmearten er spesifisert. Det er konsensus i mange land, at de fleste barn vil lære crawl lettere enn bryst, men enkelte barn lærer brystsvømming lettere. Brystsvømming og crawl har dessuten forskjellige funksjoner. Bryst er mer energikrevende, gir lavere hastighet, men gjør det lettere å puste og å se omgivelsene. Brystbeinsparket kan være utfordrende å lære, men gir en utrolig kraft og fremdrift hvis det utføres korrekt. Dette er for eksempel nyttig ved redning av andre. Crawl er på sin side nok lettere å lære for de fleste, det gir energieffektiv svømming, større hastighet, men krever riktig pusteteknikk. Jeg mener, det er viktig, at barn lærer flere svømmearter – både ut fra funksjonen hver svømme art har, men ikke minst fordi det er stor overføringsverdi fra en svømme art til en annen i innlæringen.

At testen har elementet dykking med seg underveis, viser også fokuset på, at elevene skal lære flere ferdigheter, og at det ikke er nok med bare å kunne svømme en distanse. Å takle uforutsette hendelser som et dykk under veis, peker mot at ferdighetene ikke bare skal takles inne i et trygt basseng, men også i en reell situasjon ute. Vår egen forskning i et kontrollert eksperiment (Kjendlie et al., 2013) på 10 åringer viser, at ikke alle takler det å svømme i bølger, selv om de var svømmedyktige i utgangspunktet. Av 100 elever som hadde gjennomgått svømmeundervisning siden 1. klase, klarte 80 av de å fullføre 200 meter i stille vann, mens bare 60 klarte å fullføre i urolig vann med små bølger. Ingen skoler har tilgang på vårt flotte forskningsbasseng med bølgemaskin – likevel bør elevene trene mot å kunne takle forhold de møter ute. Dette tar den reviderte læreplanen hensyn til med å inkludere

dere fall uti og dykking underveis. Lærere kan gjøre mange øvelser for å simulere urolig vann inne i basseng. Å øve ute under trygge rammer, kan også være en del av undervisningen. Det bør skje etter at man har lært grunnleggende ferdigheter inne. I vår forskning fant vi, at prestasjonene synker med 8% for gode svømmere, 14% for dårlige svømmere og opp mot 24 % i flytetesten dersom elevene utsettes for urolig vann med bølger (Kjendlie et al., 2013).

Til slutt heter det i læreplanen, at elevene skal ha kunnskap om farene ved å ferdes ved vann. Slik kunnskap, kombinert egne ferdigheter og det å kunne vurdere, hvor gode ferdigheter eleven selv har, vil være et viktig bidrag til å forebygge drukning blant barn og unge.

Avslutning

Svømmedyktighet er mer enn bare å kunne tilbakelegge en distanse. For at svømmeopplæringen skal kunne ha en viktig drukningsforebyggende effekt, samt kunne gi elevene viktige ferdigheter til mosjonssvømming, idretten svømming og fysisk aktivitet, må en rekke ferdigheter dekkes av læringsmålene. Det kan være dykking, flyting, gli, flere svømmearter, hopp og stup, å komme opp av vannet, og lek og spill med ball og andre redskaper i vannet. Å minske gapet mellom hva foreldre og barn tror svømmedyktighet er, og hva svømmelæreren har satt læringsmålene til gjennom forventningsavklaringer, er en forutsetning for en vellykket svømmeopplæring. Det er en tradisjon i nordiske land for en 200 meter svømmedyktighetstest, så også i Danmark. I Norge har vi hatt denne tradisjonen også. Nå er testen oppgradert med flere ferdigheter enn bare å tilbakelegge en distanse. Vi håper, dette vil gjøre barna ennå mer svømmedyktige og dermed forebygge drukning. ●



.....

LITTERATUR

Brenner, R. A., Taneja, G. S., Haynie, D. L., Trumble, A. C., Qian, C., Klinger, R. M., & Klebanoff, M. A. (2009). Association Between Swimming Lessons and Drowning in Childhood: A Case-Control Study. *Archives of Pediatrics Adolescent Medicine*, 163(3), 203-210.

Kjendlie, P.-L., Pedersen, T., Thoresen, T., Setlo, T., Moran, K., & Stallman, R. (2014). *Exploring beliefs about swimming among children and caregivers: a qualitative analysis*. Paper presented at the XIIth International Symposium on Biomechanics and Medicine in Swimming, Canberra.

Kjendlie, P.-L., Pedersen, T., Thoresen, T., Setlo, T., Moran, K., & Stallman, R. K. (2013). Can You Swim in Waves? I children's Swimming, Floating, and Entry Skills in Calm and Simulated Unsteady Water Conditions. *International Journal of Aquatic Research & Education*, 7, 301-313.

Moran, K. (2014). Getting Out of the Water: How Hard Can That Be? *International Journal of Aquatic Research & Education*, 8, 321-337. doi: <http://dx.doi.org/10.1123/ijare.2014-0054>

Organization, W. H. (2014). *Global report on drowning: preventing a leading killer*. Geneva.

Rahman, F., Bose, S., Linnan, M., Rahman, A., Mashreky, S., Haaland, B., & Finkelstein, E. (2012). Cost-Effectiveness of an Injury and Drowning Prevention Program in Bangladesh. *Pediatrics*. doi: 10.1542/peds.2012-0757

Stallman, R. (2014). *Balanced progress: optimal protection in a survival context*. Paper presented at the XIIth International Symposium on Biomechanics and Medicine in Swimming, Canberra.

.....



”

Det er med svømning som med
al anden indlæring: Jo før
man lærer det, jo bedre sidder det fast

DANSK SVØMMEUNION: **DERFOR SKAL ALLE LÆRE AT SVØMME**

Med projektet *Alle skal lære at svømme* vil Dansk Svømmeunion hæve kvaliteten af skolesvømningen. Vi satte direktør Pia Holmen og teamleder Morten Hinnerup stævne for at høre hvordan og hvorfor.

I 2014 tog YouGov temperaturen på danskernes svømmeferdigheder. Resultaterne var nedslående.

Kun hvert andet barn mellem 7 og 14 år er i stand til at svømme 200 meter. Det er det, der skal til, for at man kan kalde sig svømmeduelig i Norden. Og kun 14 procent ud af de svømmeduelige har lært at svømme i skolen. Faktisk svarer hele 28 procent af børnene, at de slet ikke bliver eller er blevet undervist i svømning på deres skole.

Det er gået ned ad bakke siden den seneste svømmeduelighedsundersøgelse fra 2007, og meget tyder på, at udviklingen er selvforstærkende. For resultaterne fra YouGovs undersøgelse indikerer, at svømmeduelighed er arveligt. Hvis dine forældre ikke kan svømme, så kan du i reglen heller ikke.

"Resultaterne var dårligere, end jeg havde forventet," indrømmer Pia Holmen, der er direktør i Dansk Svømmeunion, som bestilte undersøgelsen hos YouGov.

"Jeg troede, at danskerne var bedre til at svømme, det må jeg sige. Jeg var især overrasket over børnetallene. Vi har jo lært af andre undersøgelser, at 83 procent af kommunerne tilbyder skolesvømning. Så at børnene er så dårlige til at svømme, det siger måske noget om kvaliteten af den undervisning."

Sammen med TrygFonden har Dansk Svømmeunion derfor søsat projektet *Alle skal lære at svømme*, som med rette kunne

hedde *Alle børn skal lære at svømme*. Målet er at skabe håndfast viden om et felt, som trænger til udluftning og nye idéer og på sigt opkvalificere folkeskolens svømmeundervisning.

"Skolesvømningen er en meget væsentlig del af projektet. Hvordan griber vi det bedst an? På hvilket klassetrin skal svømmeundervisningen placeres? Vi mener for eksempel, at det er meget sent at lære børn i 5. klasse at svømme. Det er med svømning som med al anden indlæring: Jo før man lærer det, jo bedre sidder det fast, og vi kan se ude i klubberne, at børnene lærer det inden otte- til niårsalderen. Så det er alt for sent at lægge svømmeundervisningen i 5. klasse, som de fleste skoler gør. Min mavefornemmelse siger, at 2. klasse er rigtigst," fortæller Morten Hinnerup, der er teamleder for udviklingskonsulenterne i Dansk Svømmeunion.

Vil have strammet kravene

Kommunerne er forpligtet til at tilbyde svømmeundervisning i folkeskolen gennem skolernes Fælles Trinmål, men hvornår og hvordan undervisningen skal foregå er der vide rammer for. Eleverne skal ikke kunne svømme; de skal kende til elementer som bjærgning og livredning. Og fordi ikke alle kommuner har en svømmehal, er der heller intet krav om, at svømmeundervisningen nødvendigvis skal foregå i vand, >



hvilket har banet vejen for såkaldt tørsvømning, altså simuleret svømmeundervisning på f.eks. en græsplæne.

"Det er jo som at skulle lære at cykle uden en cykel. Vi kørte en kampagne om det sidste år, da man i ramme alvor begyndte at indføre tørsvømning nogle steder," siger Pia Holmen, der dog foretrækker teoretisk svømmeundervisning i et klasseværelse frem for ingen svømmeundervisning overhovedet.

"Vi vil ikke pege fingre ad kommunerne, for jeg forstår godt, at de skal spare, og at prioriteringerne kan være svære. Men som minimum kan man da undervise børnene i de fem baderåd eller et eller andet. Der er teori, som børn har godt af at vide. Men hvis man tror, man kan lære børn at svømme i et klasselokale eller på en græsplæne, er det helt til grin," siger hun og bakkes op af Morten Hinnerup:

"Man kan godt forklare en 3.-4. klasseselev, hvad et revlehul er. Hvordan ser det ud, og hvordan fungerer det? Men man risikerer også, at det afskrækker børnene fra overhovedet af bevæge sig ud i vandet, hvis man ikke også kommer derud i undervisningen."

Dansk Svømmeunion foreslår derfor en stramning af kravene til kommunerne.

"Vi vil gerne have Undervisningsministeren engageret i projektet, så vi kan få skærpet de krav. De er allerede blevet en lille smule bedre, men det er stadig for let for kommunerne at springe over, hvor gærdet er lavest. Jeg kender ikke de specifikke krav inden for dansk- og matematikundervisningen, men jeg gætter på, at de er noget mere håndgribelige og svære at slippe ud af," siger Morten Hinnerup.

Blandt andet ser Dansk Svømmeunion gerne, at man indfører obligatorisk prøveafleggelse, hvor eleverne skal svømme 200 meter og dermed kunne erklære sig svømmeduelige. Også selvom denne duelighedsdefinition har været kritiseret af flere eksperter, som peger på flydeteknikker og tryghed i vand som langt vigtigere egenskaber.

"Svømmenørderne og -forskere er meget uenige, og det er en ongoing diskussion. Men vi er nødt til at trække en streg et sted, og vi mener, at hvis man kan svømme 200 meter uden at

sluge halvdelen af bassinet, så kan man noget," siger Pia Holmen, og Morten Hinnerup supplerer:

"Det må ikke blive for kompliceret med den slags grundsætninger. Selv vores fem baderåd er tilsyneladende for mange til, at folk kan huske dem. 200 meter definitionen er håndgribelig og til at huske, og vi mener, det er et rimeligt og realistisk mål. Vi vil meget gerne have de 200 meter med som et mål i bekendtgørelsen, for så ville der ikke være så meget at diskutere. Det ville betyde, at alle skulle i vandet og skulle lære noget basalt."

Svømning spares væk

Når mange kommuner og skoler i disse år vælger at spare på skolesvømningen, skyldes det især de høje transportomkostninger, der følger med. Nogle kommuner har valgt helt at sløjfe svømmeundervisningen eller lægge ansvaret over på skolernes skuldre. En bøjning af lovgivningen, der ikke behager Dansk Svømmeunion.

"For nogle år siden valgte Aalborg Kommune at spare skolesvømningen væk. Aalborg Kommune! Det er på skemaet igen nu, men det er jo helt håbløst, at så stor en kommune nedlægger svømmeundervisningen, når der er et krav om, at eleverne skal tilegne sig visse færdigheder (Aalborg Kommune sparede svømmeundervisningen væk i 2011, men har fra 2015 genindført skolesvømning i samarbejde med to lokale svømmeklubber, red.)," siger Morten Hinnerup og overdrager ordet til direktøren:

"Jeg har hørt nogle ministre, og vist oven i købet en statsminister, sige, at det her er forældrenes ansvar. Det synes jeg også, at det er, men vi synes, det er et fælles ansvar, for der er forældre, som ikke har ressourcerne, og så er det et fælles ansvar, at alle får lært at svømme."

Med hovedet under armen

Derfor vil Dansk Svømmeunion, understreger Pia Holmen, ikke pege fingre ad skolerne, for hun er taknemmelig over for alle skoler, der lægger tid og penge i skolesvømningen. I stedet er målsætningen at hjælpe skolerne og lærerne med konkrete råd og anvisninger. Man skal for eksempel finde ud >



Det gælder om at få gryden i kog, for hvem skulle interessere sig for Folkeskolens skolesvømning hvis ikke Dansk Svømmeunion?

af, på hvilket klassetrin svømmeundervisningen skal ligge, hvilken stilart der er bedst at begynde med, og hvor lang tid et skolesvømmningsforløb bør vare. Og så vil Dansk Svømmeunion slå et slag for såkaldte *partnerskabsmodeller*, hvor skolesvømningen afvikles i et samarbejde mellem skolen og den lokale svømmeklub. Noget der har været en stor succes i blandt andet Gentofte og Stevns Kommune.

Vil I gerne bestemme over skolerne og have en form for styrende rolle?

“Nej, vi har intet behov for at styre og bestemme, men hvis nogen synes, at det skal være vores opgave, vil vi selvfølgelig påtage os det ansvar. Men det er et ømtåleligt område, hvor lærerne, forståeligt nok, godt kan være lidt ømskindede omkring deres fag,” siger Pia Holmen.

“Men vi vil gerne opfordre skolerne til at prøve nogle ting af i stedet for bare at tage svømningen af skemaet, fordi det er dyrt. Kan man for eksempel lave nogle kortere, mere intensive forløb for at nedbringe transportudgifterne?”

Morten Hinnerup: “Eller fordoble vandtiden og så kun tage af sted hver anden uge? Der er også en fem-seks kommuner i Danmark, som ikke har en svømmehal, men det behøver ikke nødvendigvis betyde, at man ikke kan lave et fornuftigt tilbud, som i hvert fald er bedre end intet tilbud. Uden et tilbud er der mange børn, som vi vil være 100 procent sikre på at tabe. Vi eksperimenterer meget med åben vand-svømning, og det hjælper, at våddragter efterhånden er blevet ret billige. Der er f.eks. ingen svømmehal på Anholt, men til sommer forsøger vi os med et intensivt to-ugers-forløb, hvor elever iført våddragter skal lære at svømme i havnen. Det gælder om at få gryden i kog, for hvem skulle interessere sig for Folkeskolens skolesvømning hvis ikke Dansk Svømmeunion?”

Er det jeres indtryk, at det sejler med skolesvømningen?

Morten Hinnerup: “Nej, jeg tror, at mange skoler og lærere gør det rigtig godt. Vi hørte fra en klubchef, som hver uge får besøg fra syv forskellige skoler. Han sagde, at fem af dem gør det gan-

ske udmærket, men de sidste to er det med hovedet under armen, nærmest bare fri leg i 45 minutter med de sidste to. Det tror jeg godt, kan generaliseres ud. Og der kan man eddermaneme løfte det meget! De mindst overvågede fag i folkeskolen er jo dem uden eksamensafleggelse, så det er vores fornemmelse, at svømning prioriteres lavere, og at man ofte sætter en lærer på, som måske ikke lige er uddannet svømme- eller idrætslærer.”

Pia Holmen: “Vi forestiller os nogle steder, hvor lærerne har gået på seminaret for 20 år siden, og så har man måske ikke opdateret sine svømmepædagogiske færdigheder siden. Og der er altså sket mange ting i den periode.”

Social slagside

Selvom der intet sted i Danmark er mere end 52 km til vandet, har Danmark relativt få fatale drukneulykker. I 2012, det seneste år med sikre tal, mistede 57 personer livet i drukneulykker, heraf kun én under 18 år, og antallet af fatale drukneulykker har de senere år ligget under årtusindegennemsnittet på 65. “Risikoen for drukneulykker er dog heller ikke den eneste grund til, at det er vigtigt, at alle lærer at svømme,” siger Morten Hinnerup.

“Duelighedsundersøgelsen viser, at der er en social slagside ved det her: Jo lavere uddannelsesniveau du er på, jo større er risikoen for, at du ikke får lært at svømme. Vi ser, at fattige og folk med indvandrerbaggrund er væsentligt bagud”, lyder det.

“For os at se er det at kunne svømme en social færdighed på linje med at kunne cykle. Hvis du ikke kan svømme, er du ekskluderet fra visse sociale sammenhænge. Og så er det jo indlysende, at hvis du falder over bord på et skib og ikke kan svømme, så kan du nemt komme galt af sted. Antallet af trafikdrab falder jo løbende i de her år, så det kan være, at de to kurver mødes inden alt for længe, hvis antallet af drukneulykker forbliver stabilt.”

Projektet *Alle skal lære at svømme* blev skudt i gang i marts 2015 og løber i tre år. Målet er at udvikle viden, værktøjer og undervisningsmaterialer til både kommuner, skoler, svømmeklubber, lærere og forældre, som skal bane vejen for den langsigtede målsætning: At alle lærer at svømme. ●





Abstract

This article offers a brief insight into the history of Icelandic swimming, focusing both on early teaching methods and past curriculums and on the development of swimming teaching up to the present day.

Swimming teaching in former days emphasized competition and was based on technique and speed. Today, the emphasis is on health promotion and the development of children's swimming abilities, since swimming teaching has been compulsory on the Icelandic school curriculum for many years. The article will also discuss the benefits of long versus short axis swimming teaching and the possible advantages of each.

Hafthor B. Gudmundsson is Assistant Professor and Head of the Department of Sports and Health Sciences at the School of Education at the University of Iceland. He has 20 years of experience in teaching swimming, lifesaving and other aquatics. Hafthor was a swimming coach for several Icelandic and Canadian swimming clubs and served as the Icelandic National and Olympic Coach for many years. This has given him 50 years of aquatic work experience. He heads the recently established drowning prevention federation known as Iceland Lifesaving, and he is a member of the Nordic Lifesaving Association and editor and writer of the newly established Ties – an online teaching and coaching education programme (Technology and Innovation in Educating Swimmers). He is also a board member of the First Aid and Lifesaving Board at the Icelandic Red Cross.

ICELANDIC SWIMMING

The teaching curriculum and the short or long axis teaching

Introduction

In this article I will try to give a brief insight into the history of Icelandic swimming, focusing on early teaching methods and on past curriculums and on the development of swimming teaching up until the present day. The benefits of long and short axis swimming will also be discussed. These are the main points:

- The Icelandic swimming sagas – a historical view
- The need for swimming abilities
- The school curriculum before 1940
- Elementary compulsory swimming legislation 1940
- The latest school curriculum 1999 and 2011
- Long or short axis swimming teaching

Swimming in Iceland – the early history

Iceland is located approximately between 63° and 66° latitude. It lies on the mid-Atlantic Ridge, which explains some of the country's volcanism and the earthquakes that result in many high and low temperature geothermal fields. Because of this geothermal activity, Iceland has been known for its early swimming histories, originating from the Icelandic sagas of Snorri Sturluson and his pool¹ and *Grettissund* when Grettir Ásmundarson swam to escape his death in fighting.² Icelanders made use of geothermal hot springs for recreation, relaxation and bathing long before the days of Snorri Sturluson. Such activity did not become engrained in the culture until the late 19th century or early 20th century, when man-made geothermal

pools and easier access to natural pools allowed it. Many of the geothermal swimming pools that were constructed in the early part of the century were located in the vicinity of natural hot springs, which required little effort to gain access to the resource and minimal water conveyance (Haraldsson, 2014).

More telling, no doubt, for the need to promote swimming skills were the many deaths by drowning occasioned by the burgeoning fishing industry. Around 1900, most ocean fishing was done in open boats.³ About 40% of all male deaths in Iceland were caused by drowning accidents. This fact led to a realisation of the importance of improving swimming skills in order to save lives. This was considered vital for a nation reliant on fishing. Regular swimming teaching started in Reykjavik harbour and in the old pool from 1821.⁴ The first known teacher was Jon Thorlaksson, and after him came a number of swimming teachers. (Ludviksson, 2012).

Over the following decades, compulsory swimming instruction in elementary schools became better known, and the number of man-made pools increased, becoming significant buildings that made use of the geothermal heating systems around the country. The first swimming team was established in Reykjavik in 1884 in response to the popularity of swimming as a sport. The first laws on swimming teaching in 1925 gave schoolmasters the authority to start teaching swimming as a means to prevent drowning accidents. Swimming teaching focused on treading water, swimming breaststroke and elementary backstroke, all designed >

to allow swimmers to prevent themselves and others from drowning.

Elementary Compulsory Swimming Teaching Legislation in 1940

The Prime Minister of Iceland, Hermann Jónasson, and his government presented new legislation in 1940: *“All children shall learn to swim in the elementary school system”* (Alþingistiðindi, 1995). This new legislation laid the foundation for swimming teaching in Iceland until 1999. Swimming lessons began in the 3rd grade (age nine). There should be minimum of 20 lessons per year, and each lesson should last for at least 40 minutes. Geothermal water was used to heat the pools, which were situated not far from the schools. Most schools made use of one lesson per week for the whole school year. This meant that each child was in fact receiving around 30-35 hours per year.

In the legislation passed in 1956, a new article came in that stated:

“All children in the country shall learn swimming, except those certified incapable by a doctor. The main emphasis shall be on teaching breast- and backstrokes and key methods in lifesaving skills and CPR” (Alþingistiðindi, 1995).

After this swimming teaching began in the 1st grade (age seven). As mentioned above, the emphasis was on breaststroke and elementary backstroke. Lifesaving was the primary motive, and has always been a central concern, as can clearly be seen in the teacher handbooks from 1975 (Óskarsson, 1975). Treading water was also an important teaching method, as this was believed to be the most important stroke to use when keeping afloat and when dragging and saving others who had fallen overboard.

In order to comply with this new legislation, most small towns needed to build their own swimming pool. Swimming pools were not that common in Iceland during these years (1940-1950). The government paid 60% of the building cost, and the individual municipality covered the remaining 40%. This was very important for the smaller towns and was possible mainly because many areas in Iceland had geothermal

hot water and because, as district heating systems became established around the country, it seemed like a good investment to build a small swimming pool. Over the following decades, the number of man-made pools increased dramatically. Today there are approximately 170 public swimming pools in the country (Sundlaugar, 2015)

The latest school curriculum 1999 and 2011

The Ministry of Education made the most extensive change to swimming education when the legislation that had protected the swimming education since 1940 was cancelled and swimming teaching became part of the regular physical education programme in the school system. This did not mean that there would be any less emphasis on the methods of teaching, but from this point there would be three lessons per week for physical education, where one lesson should be in swimming (Menntamálaráðuneytið, 1999).

To put this into perspective, this meant that each child should receive at least 20 hours of swimming instruction per year. Where the teaching was done as one lesson per week for the school year, this meant that each child was in fact receiving about 35 hours per year and for ten years about 350 hours. In areas where swimming was not available, children should get the 20 hours, possibly by a special period of instruction in spring or fall each year. Of course, in many instances this was very expensive for the municipalities, but this is the way it was done – and still is.

Change in society – change in curriculum

The main emphasis of the 1999 curriculum work done by the committee set up by the Ministry of Education, on which I was fortunate enough to sit, was to match the curriculum with the major changes that were taking place in society. The reasons for learning how to swim had also changed. By this time, people were using the swimming pools as a playground for themselves and their children, as a sport centre to swim for health and to train for competition in swimming, triathlons and more. A complete rethink was necessary in



All children in the country shall learn swimming,
except those certified incapable by a doctor

relation to the older curriculums without allowing any slack as regards the learning process for the proper strokes, but nevertheless trying to make swimming instruction more enjoyable, allowing all students to enjoy the water and to feel safe in the water after 10th grade, which would then hopefully lead to more swimming activity for life.

The 1999 curriculum was still fairly structured with target levels for each year. A special teachers' handbook or log was prepared with standards that teachers should follow – for example, time-taking or other objective measures the student should meet in each year (from 1st to 10th grade). Special emphasis was put on the outcome from grades 4 to 7 and 10, as these age groups were selected by the Ministry of Education for the purpose of collecting data. This meant that most schools participated in similar tests throughout the country for these age levels.

Health and physical education in the school system is based on the familiar definition, i.e. *mental, physical and social well-being*. It is subject to complex interrelations of individual circumstances and environment (menningamálaráðuneytið, 1999). Swimming instruction had to comply with this definition. The curriculum was therefore developed to fit different developmental needs for each age group. Since school children span a ten year period, it was important that teachers of swimming and physical education understood the huge differences in both physical and mental development between children attending 1st and 10th grade.

For this purpose, when preparing a lesson plan for the children, four different developmental areas should be considered for each age group:

- *Psychomotor and kinaesthetic development*
- *Physical development*
- *Creativity development*
- *Emotional, moral and cognitive development*
(Menningamálaráðuneytið, 1999)

Within the area of *psychomotor and kinaesthetic development*, the main emphasis was on building up the instruction with

a variety of tasks and games in the water to establish basic movements and develop the nervous system. By doing this very early in the first year, the idea was that this confidence in water makes it easier to add on more complex movements used in water to learn the proper swimming skills.

The main purpose of the focus on *physical and creativity development* was to have children move around to increase their endurance, strength, speed and flexibility and furthermore to develop their imagination and creativity when playing and performing play-like exercises.

Within social development, the *emotional, moral and cognitive development* was very important and, by having these structured into the teaching, it was possible to give the children better understanding of how to deal with each other, how to consider the needs of others, how to be flexible and increase their ability to follow rules and different types of instruction. It was important that the student had a positive attitude towards using the swimming pool and used it to meet their movement needs. But with cognitive development, the teacher would try to increase the student's knowledge of how the body works and what works for the body, which meant that the teacher was also responsible for helping pupils to learn about different sports they might enjoy for the rest of their life.

To develop a curriculum where all these factors were included and still try to make swimming lessons interesting for children at all age presented, therefore, a comprehensive challenge. Certain tasks clearly had to be taken into consideration when constructing a curriculum, some of these being:

1. To teach each student how to use swimming pools and its facilities, creating awareness of all dangers lurking around pools. To create respect for the rules of the pool.
2. To teach all the major strokes used today, whether for recreational or for competition purposes.
3. To ensure that children should be able to manage these, preferably before or in grade 7.
4. To teach them how to save others by casting an object to the person in trouble and getting him/her out of the water.



- a. How to throw a ring or a life-preserving device to a person in trouble.
 - b. How to drag them out and bring up on deck.
 - c. How to tread water and use elementary backstroke for the purpose of lifesaving.
 - d. How to use First aid and lifesaving skills such as CPR (starting from grade 4).
5. To make them aware of the tremendous opportunities in different aquatic forms of exercise by introducing various water sports such as water polo, aerobics, water yoga, ball games and other fun things to do in water.
 6. To use the developmental stages for all above when organizing them.

In 1999 the curriculum was eased up and the teachers given more autonomy:

- It was no longer mandatory to keep time for various strokes for different age groups or to give marks.
- Teachers had didactic freedom in teaching swimming, but at grade 4, 7 and 10 national swimming tests were compulsory.
- The intention was to reach good swimming skills by 7th grade, so the teaching in 8th to 10th grade could focus more on water gymnastics, different drills and workouts to enhance the joy of moving in the water (due to puberty this period is often critical).
- All together the aim of the changes in 1999 was to make water and swimming the preferred way of promoting physical fitness and of staying fit for life.

The most recent curriculum came out in 2011. The main changes from the 1999 version were that teaching methods became even more individualized. This has led to schoolmasters to some degree being able to decide whether they would start swimming lessons in the 1st grade or later. Today they are responsible for ensuring that all children have the ability to swim. There is even less stress in giving marks for swimming speed, and more attention is placed on knowledge of water and swimming skills.

The main focus is on ensuring that students like the water and are able to swim and help others in need. (Aðalnámskrá Grunnskóla 2011, 2011)

Teaching long or short axis swimming?

For decades there has been discussion about what stroke would be most beneficial to teach first. As with all teaching, the right choice is dependent on the situation. As may be evident from the above, Icelandic swimming teachers have excellent opportunities and are privileged to work with students for so many hours over so many years. The curriculum emphasizes that teachers should give the child enough time to get accustomed to the water and their aquatic surroundings. Most of the learning comes about through play in the water, where the children run around, splashing, kicking up and down with their feet, while holding on to a board and moving with dog paddle movements in the shallow end. All these movements are related to the kicking action of the long axis stroke, and it makes sense, therefore, to progress from these movements to the long axis swimming strokes.

Most teachers in Iceland seek to give pupils a variety of training, mixing up all the strokes as part of their teaching. This way may be just as good, but I believe in teaching the long axis strokes first. Below is a list of arguments:

1. When teaching very young children – six months to four years old – the person assisting the child will hold it and have it perform some kind of kicking with their legs both in the prone and supine position. This is *assisted swimming*, and the child is quick to learn these basic skills.
2. Children float easily, so with very little help they can move from A to B and at the same time understand what gets them there. After a while the child is able to start blowing bubbles and breathing in at the right moment.
3. Children who are given the opportunity to play about untutored in the water will, according to Max Madden: “do an action like that of the dog and other four-footed animals.” This kind of movement is similar to running, it appears more natural to kick the legs than trying to perform the “sophisticated and unnatural co-ordination of the breasts- >





”

In this short overview, it is clear that Icelanders have been very fortunate to have hot geothermal water when it comes to swimming and managing swimming pools in Iceland

troke" (Madders, 1953). This is a belief that has been around for a long time, and is one that I go along with.

4. There has been so much change in our swimming culture in Iceland in the last 20 years that it is important to have an open mind towards new teaching methods. Children are no longer learning to swim only to save themselves; they also want to enjoy the water and play around with their parents while on summer holidays. This means that moving around in the swimming pool often consists of speed and endurance in different games. The long axis stroke provides the best opportunity for that.
5. Staying in a prone position and moving your arms in a semi-circular motion while kicking your legs up and down is biomechanically a much simpler task than that required by breaststroke. The backstroke movement may be a bit more difficult, but on the other hand the face is out of the water for easy breathing and good visibility. This requires that a child is comfortable and feels safe on his/her back during that process.

Some of the disadvantages of teaching the long axis first are:

- The child is not able to look around while moving in the pool.
- Some children have problems with externally rotating their feet doing the breaststroke kick because of earlier use of the legs internally rotated while doing the crawl strokes.
- Some children feel uncomfortable having their head in the water and breathing laterally and may therefore lift their head too high out of the water, making their feet sink and thereby creating other disadvantages to body alignment and balance of the crawl stroke.

Closing remarks: Icelandic swimming – the greatest sensation

In this short overview, it is clear that Icelanders have been very fortunate to have hot geothermal water when it comes to swimming and managing swimming pools in Iceland. Most of our pools are outdoors, and Icelanders swim in them all year around. For many Icelanders, running through the snow and then diving into the 29-30°C warm pool is probably

the greatest sensation. Nothing feels better than floating on your back and watching the northern lights during the dark winter nights. All of this makes swimming important for the inhabitants of this small island. Hopefully we will be able to continue to generate new ideas about the teaching of swimming and at the same time make swimming and working around water safe for everybody. Today we have approximately 1.5 drowning accidents per 300,000 inhabitants. With more education and increased awareness of the dangers of water we can hope to reduce this statistic to zero. ●

.....

LITERATURE

- Aðalnámskrá Grunnskóla 2011 (2011). Reykjavík Mennta-og menningamálaráðuneytið
- Alþingistiðindi (1995). *Íþróttalög* Reykjavík Alþingi Retrieved from <http://www.althingi.is/lagas/119/1956049.html>.
- Haraldsson, I. G., Cordero, A. L. (2014). *Geothermal Baths, Swimming Pools and Spas: Examples from Ecuador and Iceland*. Paper presented at the Short Course VI on Utilization of Low- and Medium-Enthalpy Geothermal Resources and Financial Aspects of Utilization, El Salvador.
- Ludviksson, S. J. (2012). *Íþróttabókin - ÍSí Saga og samfélag í 100 ár*.
- Madders, M. (1953). *Swimming and Swimming Strokes*. London: Educational productions
- Menningamálaráðuneytið, M. O. (1999). Aðalnámskrá Grunnskóla from <http://brunnur.stjr.is/mrn/utgafuskra/utgafa.nsf>
- Aðalnámskrá Grunnskóla (1999).
- Óskarsson, H. S., & Harðarson, G. (1975). Sund í 1.-4. bekk Grunnskóla In *Íþrótafulltrúi* (Ed.), (pp. 8). Reykjavík Menntamálaráðuneytið
- Sundlaugar (2015). Retrieved from <http://sundlaug.is/sundlaugar>.

.....

NOTES

- ¹⁾ Snorri Sturlusons private pool (Haraldsson, 2014). Link: http://www.hurstwic.org/history/articles/daily_living/pix/snorralaug_snow.jpg
- ²⁾ Grettissund (<http://sjosund.is>). Link: <http://sjosund.is/wp-content/uploads/2010/02/Drangey-úr-landi.jpg>
- ³⁾ Icelandic fishing boats from around 1850 - 1900 (Burton, 1875). Link: [http://www.fisheries.is/media/skjal/pictures/half/2-The_Age_of_rowing_boats_and_8-Employment-\(P\)-Eight_oared--\(copyright-Jon_Th_Th\).jpg](http://www.fisheries.is/media/skjal/pictures/half/2-The_Age_of_rowing_boats_and_8-Employment-(P)-Eight_oared--(copyright-Jon_Th_Th).jpg)
- ⁴⁾ First swimming pool in Reykjavík (blogspot.com). Link: http://static.flickr.com/46/151536225_584f4487c5.jpg





Det er ikke hver dag, man står barfodet i sin forårsjakke omgivet af nøgne drengebørn. Eller rettere: Det er ikke hver dag, jeg gør det. For min ledsager er det knapt så uvant. Da drengene i omklædningsrummet får øje på ham, sænker skepsissen sig i deres øjne og afløses af gensynsglæde. "Hej Kim!" udbryder de.

Kim Gudmund Rasmussen er afdelingsleder på Stevns Ungdomsskole og ildsjælen bag det, han uden blusel kalder Danmarks bedste skolesvømningssmodel. Da jeg spørger ham, om der slet ikke er noget dårligt at sige om modellen, klør han sig lidt i sine gråsprængte krøller.

"Nu prøver jeg at lede efter noget, for hvis man ikke engang har en lillesmule dårligt at sige, så tror folk jo næsten, det er løgn. Men ... nej," kommer det med eftertryk.

Ny svømmehal

Der er lidt salgstale over Kim Gudmund Rasmussens måde at tale om Stevns' skolesvømning på – udprintede pjecer, PowerPoint-illustrationer og en ubremselig talestrøm peppet op med fyndige buzzwords, men jeg er ikke i tvivl om, at han virkelig mener det. Han kerer sig om lokalområdet, som han selv stammer fra, han brænder for svømning, som han selv er rundet af, og han er stolt af den model, han har været med til at udtænke. Jeg kan mærke, at det ærgrer ham, da vi ankommer til svømmehallen og støder på en håndfuld ventende elever i forhallen. Tre knægte i fodboldtrøjer har glemt deres badetøj, og to piger er syge, siger de med spag stemme. Og så lige når journalisten er på besøg!

Skruer vi tiden få år tilbage, var Stevns Kommune bestemt intet præmieeksempel. Dengang var skolesvømningen sparet væk, og den gamle svømmehal var forfalden og asbestramt. Men i 2012 stod en ny svømmehal til 49,5 millioner kroner klar i Store Heddinge. Lys og moderne med en knortet facade, der imiterer Stevns Klint. Samtidig besluttede kommunen sig til atter at sætte penge af til skolesvømning, og så bød ungdomsskolen ind med forslaget om en såkaldt partnerskabsmodel.

Bussen kører i pendulfart

Kim Gudmund Rasmussen drejer computerskærmen på sit kontor og viser mig, hvordan det fungerer. Han koordinerer det hele, har direkte kontakt til skolerne og kan kommunikere med forældrene gennem skolernes intranet. I maj havde han allerede skemalagt svømmeundervisningen for næste skoleår, og så må skolerne tilrettelægge resten af undervisningen rundt om det. Han er også selv i marken ved ungdomsskolens vandaktiviteter ved kystlinjen. I svømmehallen har han to pædagoger, én i hvert omklædningsrum. Selve svømmeundervisningen står svømmehallens instruktører for, og de er tilfældigvis også uddannede svømmelærere.

Bussen kører i pendulfart mellem skolerne og svømmehallen hele dagen. Når chaufføren afleverer et nyt hold, tager han det forudgående med tilbage, og undervisningen overlapper, så man aldrig oplever blankt vand, som afdelingslederen formulerer det. Hans personale har i øvrigt taget bassinprøve, så når børnene er omklædt, tager de dem hen til det mindre bassin og varmer dem op, indtil det forudgående hold er færdige. "Det er stramt og strømlinet, og den effektive vandtid er på mindst 45 minutter og ofte tæt på en time," forklarer han. Det eneste skolerne skal koncentrere sig om, er at få alle børnene ind i bussen.

"Transporten er uden bemanning, der er ingen lærere eller pædagoger med. Sådan er det også, når børnene tager skolebussen til og fra skole, og det kan de sagtens finde ud af. Jeg skal ikke sige, at der aldrig har været problemer, men det har været småproblemer, og de kan tælles på én hånd over de her tre år, svømmemodellen har eksisteret," fortæller Kim Gudmund Rasmussen.

"Hvis der er problemer med f.eks. mobberi eller drilleri, eller hvis nogen får næseblod i svømmeundervisningen, så tager mit personale sig af det. Svømmeundervisningen kan fortsætte, og svømmeinstruktørerne er på bassinkanten hele tiden. Som inspektøren har sagt det: Før i tiden kom læreren som den sidste, og gik som den første. Når en lærer er med hele vejen, i bussen, i omklædningsrummet og på bassinkanten, så er der opgaver det



Der er tre folkeskoler og tre friskoler i Stevns Kommune, og alle må være med. Det hele koster omkring en million kommunale kroner om året

ene og det andet sted, og han kan ikke være alle steder hele tiden. Her er overleveringen snorlige."

Koster en million

Der er tre folkeskoler og tre friskoler i Stevns Kommune, og alle må være med. Det hele koster omkring en million kommunale kroner om året.

"Og jeg ved ikke, hvad det havde kostet, hvis skolerne stod for det. Men jeg ved, at dengang man nedlagde skolesvømningen, var det for at finde en million kroner i besparelser. Det vil sige, at skolesvømningen ikke er blevet dyrere på 15 år, hvad man ellers ville forvente med inflation og lønudviklinger. Så der er en økonomisk gevinst, og samtidig er kvaliteten højere," siger ungdomsskolelederen.

Kan I måle den kvalitet?

"Jeg vil sige det sådan her," siger han og fjerner brillerne. *"Hvis eleverne kommer til svømning, så lærer de at svømme. De bliver jo ikke konkurrencesvømmere, men de lærer at klare sig i vand. Vi har én elev, som ikke er til at drive ud i svømmehallen, fordi der er nogle barrierer, hvor vi ikke kan trænge igennem, så han lærer selvfølgelig ikke at svømme. Det er én elev i år, og dem er der heldigvis få af. I vores evalueringer får vi kun gode tilbagemeldinger."*

Også i Dansk Svømmeunions øjne er Stevns Kommune et skoleeksempel på, hvordan skolesvømning skal skæres, men de er alligevel uenige på ét område: Mens unionen anbefaler at ligge svømmeundervisningen så tidligt som muligt, ligger den i Stevns på 4. og 5. klassetrin, sådan som det har været normen herhjemme. Til de vandskrække er der før-svømning i tredje klasse.

"Det er jo nok et levn fra fortiden, men vi fokuserer meget på livredning, selvredning og ansvar for andre end sig selv, og så er det altså nemmere, at eleverne er lidt ældre. Jeg kunne dog godt tænke mig, at vi havde noget vandtilvæning i indskoling til at supplere den nuværende model. Det er måske et sted, hvor vi stadig kan udvikle," siger han.

En ren foræring

Kim Gudmund Rasmussen giver sig til at remse fordelene op for de forskellige parter: Svømmeklubben får mange potentielle medlemmer samt mulighed for at lave fuldtidsansættelser. Ungdomsskolen får hjælp fra svømmeklubben med bassin- og søsportsprøver og får dermed løbende uddannet deres eget personale, ligesom deres øvrige aktiviteter på åbent vand styrkes. Kommunen sparer penge og indfrier skolernes Fælles Trinmål. Og skolerne lever op til den nye folkeskolereforms passus om den åbne skole, der *"forpligter folkeskolen og de kommunale musik-, kunst- og kulturskoler til et gensidigt samarbejde."*

"Det her er jo som hugget ud af den passus. Vi kom faktisk reformen i forkøbet, og den har kun styrket os. Skolerne kæmper jo med at leve op til den åbne skole, og der er det hér en ren foræring. Og hvem siger, at det kun kan være skolesvømning?"

Det lyder jo godt. Så det store spørgsmål er nu: Hvor nemt ville det være at indføre i andre kommuner? Kim Gudmund Rasmussen mener, at der var nogle særlige faktorer på spil i Stevns, som lettede overgangen.

"Hele styrken i det her er, at vi i kommunen ikke har haft en etableret svømmeundervisning i forvejen, som skulle afvikles først. Vi har kunnet starte fra scratch," lyder det.

"Det skal ikke være nogen hemmelighed, at der var en vis skepsis fra nogle af skolelærerne, som ikke kunne forstå, hvorfor det pludselig ikke var skolelærere, der skulle stå for svømmeundervisningen. Det er nok dét, man vil opleve i andre kommuner, hvor man først skal have afmonteret en eksisterende model."

"Jeg kan godt forstå, hvis nogle lærere er ærgerlige over, at de ikke har mulighed for at undervise i noget, de har uddannet sig til, men det er svært at argumentere imod vores faglighed, når jeg selv er svømmeinstruktør og rundet af klubvirksomhed, og de to svømmeinstruktører selv er læreruddannede med svømmelærereksamen. Det er min teori, at der er mange lærere, som godt kunne tænke sig to timers svømning på skemaet som et afbræk i arbejdsdagen, og så kan de måske godt være noget rustne i forhold til, hvad der rører sig på området, når man ikke har det som sin kerneopgave. Jeg har hørt om lærere, der ikke vil >

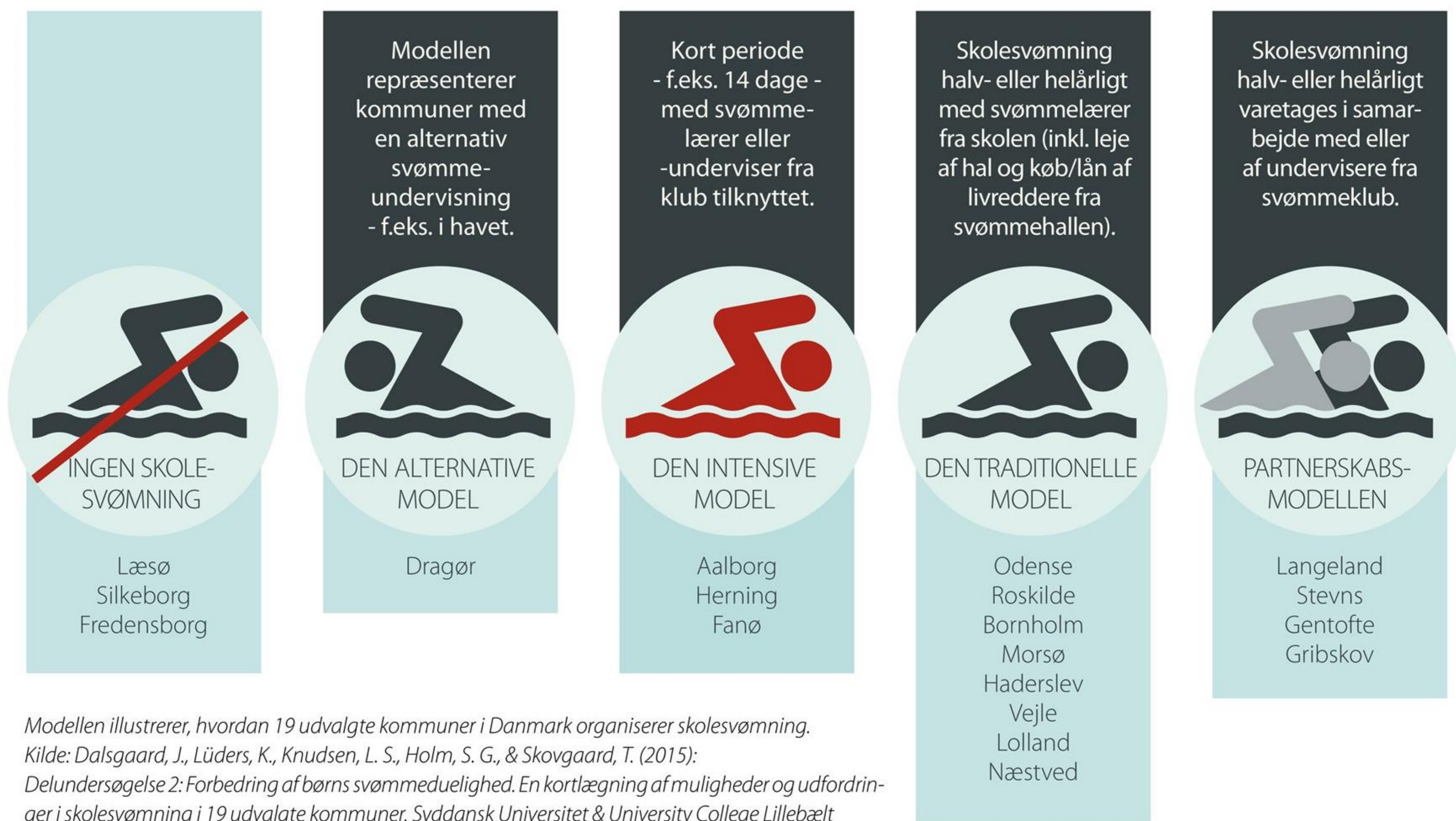
tage bassinprøve, og jeg har endda hørt om lærere, der ikke vil stå i badetøj, fordi det er grænseoverskridende for dem.”

”Det her var lidt af et lykketræf for os, og hver kommune har sine unikke udfordringer. Det er langt sværere at skulle bryde noget eksisterende op. Tager man svømmedelen isoleret, kan den jo sagtens overføres til andre kommuner. Det er bare et spørgsmål om, hvorvidt man vil tage de kampe, der skal til, og om hvem der går ind og tager ansvaret for koordinering og planlægning, som UngStevns har gjort det.”

Stoltheden er atter tydelig. Det er den også tilbage i svømmehallen, når vi går rundt på vores bare tæer, og han viser

mig wellness-området med dampbad og infrarød sauna. Og ikke mindst inde ved det store bassin, hvor en kvindelig svømmeinstruktør er ved at lære en 4. klasse at svømme. En dreng kaster heavy metal-håndtegn mod min ledsager henne fra bassinkanten. En anden kommer hen og spørger til en hue, han glemte ved et arrangement for nylig. Kim Gudmund Rasmussen lover at tjekke op på det. Så står han lidt og nyder sit værk og den store panoramaudsigt til Store Heddinges marker. For en stund tror jeg, han glemmer alt om min tilstedeværelse, og jeg må rømme mig for at blive fulgt ud igen. ●

19 DANSKE SVØMMEMODELLER



Modellen illustrerer, hvordan 19 udvalgte kommuner i Danmark organiserer skolesvømning. Kilde: Dalsgaard, J., Lüders, K., Knudsen, L. S., Holm, S. G., & Skovgaard, T. (2015): Delundersøgelse 2: Forbedring af børns svømmeduelighed. En kortlægning af muligheder og udfordringer i skolesvømning i 19 udvalgte kommuner. Syddansk Universitet & University College Lillebælt

SKOLELEDER: INGEN SKOLESVØMNING GIVER DÅRLIG SMAG I MUNDEN

Men både Læsø og Silkeborg Kommune ville sende regningen til statskassen, hvis svømmeundervisning i vand blev et krav.

Læsø er Danmarks mindste kommune målt på indbyggertal. Silkeborg er en af de største. Fælles for dem er, at den obligatoriske skolesvømning de seneste år har været sparet væk.

I Silkeborg blev den ofret som led i en større spareplan i 2010/2011, hvor man skulle skære 250 millioner kroner af budgettet, herunder 61,9 millioner kroner på skoleområdet. Kommunen regnede sig frem til, at man frem mod 2012 ville kunne finde 1,6 millioner kroner ved at afskaffe den obligatoriske skolesvømning.

I stedet har man et tilbud om sommersvømmeundervisning for børn fra 0. til 3. klasse. Det foregår over to uger i sommerferien med daglige lektioner a 45 minutter og koster 160 kroner pr. barn. I alt afsætter kommunen cirka 650.000 kroner årligt til aktiviteter for børn og skoler ved Svømmecenter Nordvest, men Silkeborg Kommunes skolechef Huno Kjærsgaard Jensen erkender, at det ikke er en fuldgod erstatning for den obligatoriske skolesvømning.

"Et skoletilbud, hvor alle 3. klasser for eksempel kom af sted, ville koste det dobbelte eller måske tre gange så meget. Så det er klart, at det ikke er et fuldgældigt tilbud," siger han og tilføjer, at emnet er til løbende overvejelse og diskussion.

"Det er en balance mellem, hvad der skal være et offentligt tilbud, og hvad man selv bør klare som privatfamilie. Det er en lø-

bende diskussion i vores byråd og ude på skolerne. Dengang vi skulle finde de mange millioner på skoleområdet, tippede vægtskålen imod, at dette område i stor udstrækning er et forældreansvar. Og så har vi sommersvømmeundervisning ved siden af, som er det, vi som offentlig myndighed kan tilbyde forældrene lige nu."

Kommunalt ansvar

Skolechefen fra Silkeborg erkender, at kommunen har et medansvar for at hjælpe sine borgere med at lære at svømme, men han mener ikke nødvendigvis, at det behøver at være i skolen.

"Jeg ser det såmænd ikke nødvendigvis som et problem (den manglende obligatoriske skolesvømning, red.), så længe børnene bare får lært at svømme andetsteds. Om de lærer det i fritiden, i sommerferien eller hvor og hvornår, er ikke afgørende."

"Problemet er, når børnene ikke får lært at svømme. For jeg ser det som vigtigt for hele den fysiske udvikling, og særligt i en by som Silkeborg med dens mange søer, at det vigtigt at have svømmefærdigheder. Vores udfordring fremadrettet er at sikre, at alle kommunens børn får lært at svømme det ene, det andet eller det tredje sted. Uden at vide det med sikkerhed vil jeg gætte på, at mellem 50 og 80% af vores børn lærer at svømme gennem andre kanaler. Så det er den sidste del, vi i skolen skal have fokus på."

>

Synes du, Silkeborg Kommune har et endnu større ansvar som en stor kommune?

"Jeg mener, og det tror jeg, de fleste vil være enige i, at det primært er et forældreansvar, at børn lærer at svømme. Men det er der rigtig, rigtig mange ting, der er, og de steder, hvor forældrene af den ene eller anden grund ikke sørger for, at deres børn får det lært, er det et kommunalt ansvar at sikre sig, at vores børn kan svømme. Og det er uanset, om man er en stor eller en lille kommune."

Skoleleder med dårlig samvittighed

Læsø er en af Danmarks mindste kommuner. Indbyggertallet på cirka 1.800 er støt faldende, der er én folkeskole på øen og ingen svømmehal stor nok til svømmeundervisning. Tidligere tog børnene Læsøfærgen til Frederikshavn og lånte en svømmehal dér. Først ledsaget af lærerne, men da det blev for dyrt, fik man i stedet nogle forældre til at følges med børnene under den tre timer lange transport.

"Men så meddelte svømmehallen os, at vi ikke længere kunne komme fredag eftermiddag/aften, for det var det tidspunkt, hvor flest private familier gerne ville i svømmehallen. Og forældrene følte, at det ville blive for besværligt for dem på en hverdag. Så dér strandede den. Og der har den været strandet længe," fortæller Bjarke Markussen, skoleleder på Læsø Skole, som ikke mener, at der mangler politisk vilje:

"Det er selvfølgelig en cost/benefit-beregning. Naturligvis er det et spørgsmål om, hvor meget vi kan spytte i den kasse, i forhold til hvad vi får ud af det. Men der har altid været en vilje til at finde løsninger. Vi har haft flere modeller på bordet hen over de seneste år, og i det øjeblik vi prøver at få noget gennemført, er der midler til det."

Skolelederen har dårlig samvittighed over, at han ikke kan tilbyde svømmeundervisning.

"Ja, jeg synes da, det er træls. En stor del af vores børns forældre er fiskere eller ansat i den maritime branche. De er ude ved vandet hver eneste dag, og folk pisker rundt på strandene i de her sommerdage. Så selvfølgelig skal de kunne svømme, længe er den ikke," siger skolelederen og pointerer, at det er særligt vigtigt at kunne svømme, når man bor på en lille ø.

"Vi har vand rundt om os til alle tider og sider, så hvorfor så ikke kunne svømme? Vi har også en roklub her på øen, hvor kravet for at være med er, at man skal kunne svømme 200 meter. Det er jo noget af det, man skal bakke op om et sted som her. Så jeg har en dårlig smag i munden over det."

Skønne spildte kræfter

De danske folkeskoler er forpligtede til at undervise i svømning gennem de Fælles Trinmål, som foreskriver, at eleverne skal *"kende til bjærgning og livredning"* samt *"metoder til at sikre sig selv i vand"*. De bløde formuleringer åbner for, at man kan indfri trinmålene ved såkaldt tørsvømning eller *powerpointsvømning*, henholdsvis simuleret svømmeundervisning på for eksempel en græsplæne og teoretisk svømmeundervisning i klasselokalet. Svømmeundervisning til lands er dog ikke på skemaet på Læsø Skole.

"Nej, det dér med at undervise teoretisk i svømning, det – puh – jeg tror simpelthen ikke på, at man lærer noget ved det. Vi skal også gøre det, vi selv tror på, ellers hænger det ikke sammen for os," siger Bjarke Markussen.

Det er simpelthen spild af tid i dine øjne?

"Ja, det synes jeg jo. Vi skal gøre det ordentligt, ellers skal vi hellere lade være. Når vi snakker om en fysisk udfoldelse, så kan man ikke nøjes med at gennemgå teorien. Det hænger ikke ved, hvis man ikke kommer ud i vandet og prøver det af. Det er skønne spildte arbejds kræfter og ressourcer. Det ville jeg bestemt ikke bryde mig om at være med til."

Og det betyder så, at I på nuværende tidspunkt ikke lever op til lovgivningen på det område?

"Nej, der må vi nok erkende, at vi ikke slår til på lige nøjagtigt de trinmål," indrømmer Bjarke Markussen.

Vil sende regningen til statskassen

I Silkeborg har Huno Kjærsgaard Jensen ikke et samlet overblik over, om kommunens folkeskoler underviser i tør- eller

powerpointsvømning. Men han opfordrer dem til at gøre det, hvis der ikke er andre muligheder.

"Det er et krav, at skolerne overholder lovgivningen, og det mener jeg under alle omstændigheder, at de skal. Hvordan man så gør det, må man afgøre på den enkelte skole. Men jeg vil så også sige, at kvaliteten er ikke ret høj, hvis der kun er teoretisk



Det dér med at undervise
teoretisk i svømning, det – puh
– jeg tror simpelthen ikke
på, at man lærer noget ved det

gennemgang af svømning. Kvaliteten er noget højere, hvis undervisningen foregår i vand, end hvis den ikke gør," siger han.

Dansk Svømmeunion har foreslået at ændre lovgivningen, så skolesvømning i vand bliver et eksplicit krav. Men i så fald ville kommunerne sende regningen til statskassen, mener Huno Kjærsgaard Jensen.

"Vores politikere er naturligvis indstillede på at overholde lovgivningen. Men hvis der kom sådan en lovændring, ville jeg forvente, at finansieringen af krav om skolesvømning ville indgå som en del af aftalen mellem stat og kommune."

En lignende reaktion kommer fra Bjarke Markussen fra Læsø Skole.

"Så ville man jo bede Undervisningsministeriet om en dispensation, og så plejer de jo også at give den," siger han og griner.

"Hvis de stillede et hårdt krav om, at der skulle være skolesvømning i vand, så måtte vi jo være nødt til at bygge en svømmehal her på øen. Og så ville Læsø Kommune jo sende regnin-

gen samme sted hen som alle mulige andre kommuner rundt om i landet, nemlig til staten."

Skolesvømning på vej tilbage

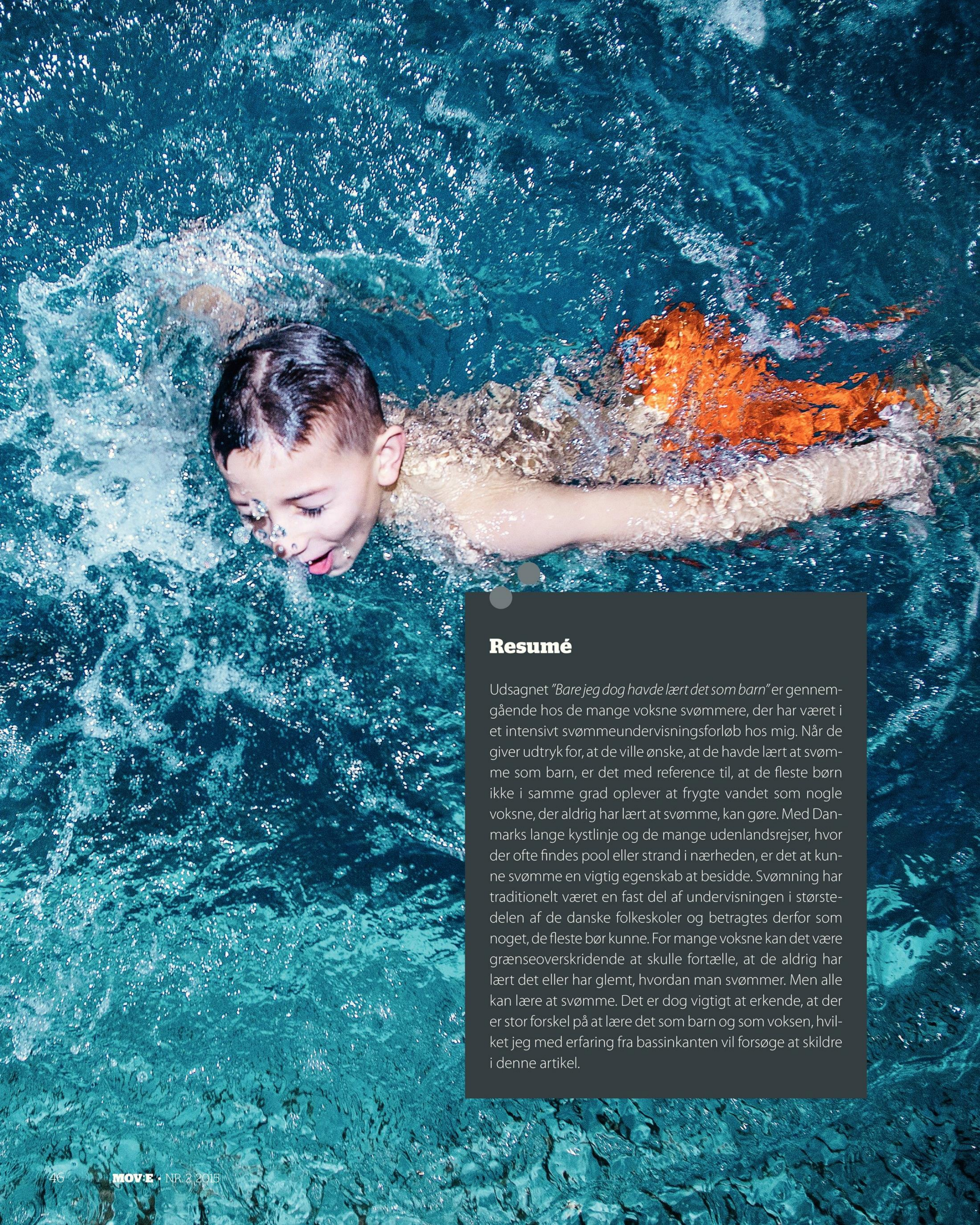
Skolelederen fra Læsø understreger dog, at man gør, hvad man kan for at leve op til lovens ord og få skolesvømningen tilbage på skemaet, og måske lykkes det allerede i det kommende skoleår. Kommunen forsøger nemlig at genindføre modellen, hvor forældrene ledsager eleverne til Frederikshavn. Desuden skal Læsø deltage i et pilotforløb, hvor der eksperimenteres med intensive undervisningsforløb i havnebassiner iført vådragter. Pilotprojektet, der er sat i søen af TrygFonden og Dansk Svømmeunion og udført af FIIBL, blev skudt i gang på Anholt i år og skal til næste år afprøves på Læsø.

"Jeg glæder mig til pilotprojektet, for det var sådan, man løste det i gamle dage på Læsø. Men indtil da sætter vi det andet i værk igen og prøver at få det til at svinge. Tanken er, at de skal svømme hen over vinteren, fem gange på den ene side af ferien og fem på den anden. Tre forældre tager dem med over, når de har fri her klokken 14, og så er de hjemme igen klokken 22. Det bliver noget frygteligt sent noget, når de skal op og i skole dagen efter. Vi forsøger hvert eneste år at leve op til lovens intention, og jeg tror faktisk, det lykkes i år," siger Bjarke Markussen.

Helt så optimistisk er Huno Kjærsgaard Jensen fra Silkeborg ikke, men han fortæller, at man afsøger mulighederne.

"Der er jo i den nye folkeskolereform noget med den åbne skole om samarbejde med foreningsliv og ungdomsskoler og så videre. Reformen er kun et år gammel, men jeg ser helt klart muligheder i det samarbejde mellem skoler og foreningsliv," lyder det.

"Det er ikke sikkert, det sker i det kommende skoleår eller det næstkommende, for skolereformen er omfattende, og vi har skullet omstille os på mange områder. Det er ikke et spørgsmål om vilje, men et spørgsmål om at prioritere sine ressourcer i den myriade af forandringer, vi står over for. Sådan tror jeg, det er de fleste steder. Jeg tror, det er meget få kommuner, som bare principielt dømmer skolesvømning ude."



Resumé

Udsagnet *"Bare jeg dog havde lært det som barn"* er gennemgående hos de mange voksne svømmere, der har været i et intensivt svømmeundervisningsforløb hos mig. Når de giver udtryk for, at de ville ønske, at de havde lært at svømme som barn, er det med reference til, at de fleste børn ikke i samme grad oplever at frygte vandet som nogle voksne, der aldrig har lært at svømme, kan gøre. Med Danmarks lange kystlinje og de mange udenlandsrejser, hvor der ofte findes pool eller strand i nærheden, er det at kunne svømme en vigtig egenskab at besidde. Svømning har traditionelt været en fast del af undervisningen i størstedelen af de danske folkeskoler og betragtes derfor som noget, de fleste bør kunne. For mange voksne kan det være grænseoverskridende at skulle fortælle, at de aldrig har lært det eller har glemt, hvordan man svømmer. Men alle kan lære at svømme. Det er dog vigtigt at erkende, at der er stor forskel på at lære det som barn og som voksen, hvilket jeg med erfaring fra bassinkanten vil forsøge at skildre i denne artikel.

Line Vittrup er 33 år, og hun har med en baggrund som konkurrencesvømmer i mere end 15 år undervist på en række børne- og voksenhold, blandt andet i AGF Svømning, der hvert halve år har godt 1700 medlemmer igennem et undervisningsforløb. Her har Line ligeledes har været aktiv på bestyrelsesniveau og har desuden været leder af svømmeskolen i AGF. Siden 2014 har hun udelukkende undervist i svømning som privattræner. Line driver desuden et kommunikationsbureau under eget navn og har i en årrække undervist i kommunikation og marketing som ekstern lektor på Aarhus Universitet.

ALLE KAN LÆRE AT SVØMME

Mit virke som privat svømmetræner, og dermed mit møde med mange voksne svømmere, tager udgangspunkt i min tidlige start som svømmer i 1987. Her blev jeg som femårig introduceret til de første teknikøvelser på et hold i en svømmeklub. Det er der mange danske børn, der gør, men det er et fåtal, som bliver ved. Jeg underviser både voksne svømmere, der egentlig godt kan svømme, men trænger til at få finpudset teknikken, og voksne som i større eller mindre grad har vandskræk. Tre ud af fire er triatleter. Nogle kommer kun med den erfaring, de har fra skolesvømning, andre har svømmet et til to år i klub, og i cirka halvdelen af tilfældene starter vi undervisningen fra bunden, når de som voksne tager svømningen op igen. Aldersmæssigt har jeg svømmere fra 20'erne op til slut 60'erne, og jeg ser både mænd og kvinder, studerende og direktører. Men uanset hvilken bevæggrund og hvilken målsætning de kommer med, har de det til fælles, at de har et brændende ønske om at lære den korrekte svømmeteknik.

Med den stigende interesse for triatlon ser jeg flere voksne mænd og kvinder i svømmehallerne, der kæmper med den svære crawlteknik. Dem, der henvender sig til mig, er derfor også overvejende triatleter, hvoraf mange er hurtige i disciplinerne løb og cykling. Historien er derimod en anden, når det handler om hurtigt at komme frem i det våde element. Her kan den garvede løber opleve at have besvær med

at svømme 25 meter uden at løbe tør for ilt, fordi han/hun ikke har den rette teknik. Et forløb hos mig handler derfor om at lære at bruge de rigtige muskler korrekt, således at den hurtige løber igen kan drage fordel af sin styrke og gode kondition i vandet.

Svømning skal føles

Den store forskel på at undervise børn og voksne ligger i den måde, de lærer teknikken. Det er som udgangspunkt mange af de samme øvelser, men indlæringen er en helt anden. Hos børnene leger vi teknikken ind og har i mindre grad fokus på den egentlige teknik. I stedet fokuseres der i undervisningen på, hvordan børnene oplever at være i vandet, og hvordan det føles at bevæge kroppen i et andet element. Man kan næsten sige, at jeg fjerner deres opmærksomhed fra det tekniske ved at fodre deres fantasi med leg. Hos voksne er sagen en anden. Der er trods alt grænser for, hvor mange baner "svøm som supermand" de vil gå med til, selvom målsætningen er den samme. De voksne svømmere skal, ligesom børnene, flyttes over i det felt, hvor de føler teknikken fremfor at tænke over den. Det er det felt, jeg selv befinder mig i efter mange år som aktiv svømmer. Mine muskler ved, hvordan de skal bevæge sig og teknikken er på en måde kropsliggjort. Jeg kan mærke i musklerne, om teknikken er korrekt. Trækker jeg eksempelvis skævt i vandet, eller får jeg ikke roteret tilstrækkeligt, føles det >

med det samme forkert. Men mine svømmere ved ikke nødvendigvis, hvordan korrekt teknik føles, og de må derfor først have teknikken indøvet og på egen krop mærke, hvad der er

at få det lært. Og det er ofte her, at jeg hører dem udbryde: "Bare jeg dog havde lært det som barn."

Jeg har ikke vandskræk, men...

De voksne, der henvender sig til mig, har allerede erkendt, at de ikke kan svømme, og derfor har brug for hjælp til at lære det. De er villige til at investere både tid, penge og kræfter i det. At hyre en personlig træner er ikke billigt, men mange af dem har indset, at det kan være deres eneste mulighed for at få det lært. På holdundervisningsforløb er der ikke altid tid til det intensive fokus på den enkeltes teknik, der ofte er nødvendig for at udvikle deres svømmefærdigheder. Og der er heller ikke den fortrolighed med underviseren, som de søger. Dem, der henvender sig til mig, hører til den gruppe af voksne, som har overvundet tabuet ved ikke at kunne svømme som voksen. Men det er ikke ensbetydende med, at deres manglende evner ikke er et følsomt emne for mange af dem. Jeg har ofte at gøre med voksne mænd og kvinder, der til hverdag sidder med ledelsesansvar, men som her er klædt af til skindet (næsten bogstaveligt talt) og udviser en sårbarhed, de måske ikke vidste, de havde.

Fle af mine svømmere har hidtil kunne klare sig med en forsimplet form for brystsvømning, hvor hovedet aldrig kommer under vand. Det som kaldes *mormorsvømning*. De opfatter derfor ikke nødvendigvis sig selv som vandskrækkede. Selv dem med mild vandskræk kan i store træk begå sig med mormorsvømning. Men når vi skal til at lege med balancen i crawl og få hovedet under vand, oplever mange problemer. De, der ikke troede, at de havde vandskræk, kan pludselig blive utilpasse. Ofte siger de ikke, at de er bange for vandet, men at "vejtrækningen driller," eller at en øvelse "er lidt svær" - også selvom det blot handler om at ligge på siden i vandet. Men jeg tolker deres ansigtsudtryk og kropslige reaktioner i vandet som udtryk for utryghed ved det våde element.

I mange kommuner anses svømning fortsat for at være en vigtig del af undervisningen i folkeskolen. Det er med andre ord en egenskab, som man i større eller mindre grad for- >

”

De voksne, der henvender sig til mig, har allerede erkendt, at de ikke kan svømme, og derfor har brug for hjælp til at lære det

rigtigt, og hvad der er forkert. Det kan videoer med svømme-teknik eller beskrivelser af samme ikke give dem.

Væk med de dårlige vaner

De første timers teknikøvelser vil for de voksne svømmere være præget af dyb koncentration og mange hovedbrud. Som barn er det en leg, mens det som voksen er præget af teori og adskillige gentagelser. Ofte handler det om at aflære dårlige vaner såsom forkert hovedholdning, manglende balance i vandet og dertilhørende dårlig rotation. En del kommer fra andre sportsgrene, hvor de har lært en teknik, der i svømningen hindrer dem i at lære tingene korrekt. Fra løb har de lært at holde hofterne og overkroppen i ro, men skal man svømme korrekt crawl, kræver det konstant rotation og bevægelse i såvel hofter som overkrop. Ofte skal bevægelsesmønstre rodfæstet gennem mange år aflæres, før nye kan tillæres.

Hos mange af mine voksne svømmere er det lidt af en åbenbaring, at der faktisk er meget teknik i crawl. Det, som de synes ser så legende let ud hos de unge konkurrence-svømmere, virker pludselig næsten uopnåeligt, når de så småt begynder at snuse til teknikken og arbejder hårdt for



Danskernes svømmeduelighed

91 procent af alle danskere mellem 18-74 år mener, at det er vigtigt at kunne svømme.

35 procent af danskerne (18-74 år) er ikke i stand til at svømme 200 meter uden hjælpemidler, som er den fælles nordiske definition på at kunne svømme.

26 procent nævner vandskræk som en barriere for at lære at svømme.

Hver fjerde af dem, der efter eget udsagn kan svømme uden hjælpemidler, beskriver samtidig sig selv som en usikker svømmer.

Jo yngre man er, når man lærer at svømme, jo større sandsynlighed er der for, at man bliver svømmeduelig og dermed en sikker svømmer igennem hele livet.

Kilde: YouGov (2014). *Danskernes svømmeduelighed, livredningsmæssige færdigheder og holdninger til svømning*. Dansk Svømmeunion. September.

”

Vi kan ikke komme uden om, at den nemmeste vej til den gode svømmeoplevelse begynder i barneårene med mange års efterfølgende træning

ventes at beherske, hvorfor det for en voksen kan være meget flovt ikke at kunne svømme. Set i det lys handler min kommunikation med svømmerne i høj grad om at anerkende deres angst eller utryghed ved vand, samtidig med at jeg forsøger at give dem gode oplevelser i vandet.

Man kan sige, at vi i undervisningen starter helt omvendt. Hos børnene er udgangspunktet, at vandet er sjovt, og at vi skal lære at respektere og mestre det på samme tid. Hos de voksne starter vi ofte med at anerkende, at vi er bange for vandet, men at vi med de rette teknikker ikke længere behøver at bekymre os om, hvorvidt vi kan holde os flydende og trække vejret samtidig.

Aldrig for sent

Vi kan derfor ikke komme uden om, at den nemmeste vej til den gode svømmeoplevelse begynder i barneårene med mange års efterfølgende træning. Jeg finder det derfor ærgerligt, at udviklingen synes at være, at færre børn lærer at svømme enten i skolen eller i klub. Ikke desto mindre oplever jeg i mit arbejde som svømmetræner, at det aldrig er for sent at tage svømningen op igen, så længe både underviser og elev accepterer, at det kræver en anderledes tilgang. Derfor ærgrer det mig, at der ikke er flere voksne, der tager svømningen op igen. For alle kan lære at svømme. Som en af mine svømmere udtrykker det: *”Jeg havde accepteret, at jeg bare aldrig skulle lære at svømme crawl. Men nu hvor jeg har lært det, forstår jeg ikke, hvorfor jeg ventede så mange år.”* •



”

I fællesskab udvikler vi fremtidens
indsatsformer på idræts-,
bevægelses- og læringsområdet



UNIVERSITY COLLEGE
Lillebaelt

 SYDDANSKUNIVERSITET.DK