



Udspring for begyndere

Af Bente Kiens og Ida Jørgensen

Filmens indhold

1. Indledning. (Opvarmningsøvelser).	
2. Forlæns benspring strakt	100 a
3. Forlæns benspring sammenbøjet	100 c
4. Forlæns benspring hoftebøjet	100 b
5. Baglæns benspring strakt	200 a
6. Baglæns benspring sammenbøjet	200 c
7. Baglæns benspring hoftebøjet	200 b
8. Tilløb.	
9. Forlæns nedfald.	
10. Forlæns hovedspring sammenbøjet	101 c
11. Forlæns hovedspring hoftebøjet	101 b
12. Forlæns hovedspring strakt	101 a
13. Baglæns nedfald.	
14. Baglæns hovedspring strakt	201 a
15. Tyskerspring sammenbøjet	401 c
16. Tyskerspring hoftebøjet	401 b
17. Baglæns salto sammenbøjet	202 c
18. Forlæns salto sammenbøjet	102 c

Desuden indgår forøvelser til mange af springene.

Numrene ved hvert spring henviser til de internationale betegnelser: 100 – forlæns spring, 200 – baglæns spring, 400 – tyskerspring. a – strakte spring, b – hoftebøjede spring, c – sammenbøjede spring.

UDSPRING FOR BEGYNDERE. 1975. Produceret af Petra Film A/S for Statens Filmcentral. En film af Bente Kiens, Ida Jørgensen, Stefan Jørgensen. Medvirkende: Claus Thomsen, Jan Thomassen, Niels Henrik Hansen, Ida Jørgensen. 20 minutter, farve. 16 mm, tone.

Udspring for begyndere

Denne pjece skal ses som et supplement til filmen. Det er bl.a. hensigten at supplere speakerkommentarerne, hvor det er nødvendigt, og at give nogle forslag til opgaver, som kan løses i tilknytning til filmens forskellige afsnit. Der er desuden medtaget et forslag til, hvorledes en filmforevisning kan gennemføres.

Til foreviseren:

Se filmen før forevisningen.

Læs pjecen igennem.

Planlæg forevisningen:

- Hvilket formål har du med den?
- Hvad vil du gøre for at nå målene?

Et af målene kan f.eks. være at give springerne mere viden om grundteknikken. Dette kan opnås ved at springerne:

- ser filmen og lytter til kommentarerne
- løser de i pjecen opstillede opgaver
- taler med springerne om deres iagttagelser

DER ER STOR INDLÆRING, NÅR MAN:

ser – lytter – løser opgaver – diskuterer.

Forevisningen

Hvordan kan det gøres?

- Fortæl kort om filmen.
- Præciser dit mål med filmen.
- Afspil hele filmen.
(Evt. med kommentarer fra foreviseren – se pjecen).
- Del sedler ud med forskellige opgaver. (Se pjecen).
- Lad eleverne fremlægge deres iagttagelser, herunder diskussion.
- Hvis det er muligt, er det herefter formålstjenstligt at gå i svømmehallen. Visuelle indtryk har størst værdi, hvis de straks efterfølges af praktisk træning.
- Hvis punkt f ikke kan gennemføres, vis da filmen endnu en gang efter diskussionen.

Kommentarer og spørgsmål

Indledning

Opvarmning

- Fortæl eleverne om faren ved at springe ud på for lavt vand. Undersøg altid vanddybden.
- Pointer opvarmningens betydning for forebyggelse af skader. Opvarmningsøvelserne vist i filmen er kun eksempler på opvarmning af de vigtigste muskelgrupper.
- Husk! Det er forbundet med lige så stor fare, at springe ud i hovedet på hinanden, som at springe ud på for lavt vand.
- Altid kun én af gangen på vippen.

SPØRGSMÅL:

- Hvor dybt skal der være under en 1 meter vippe? (Se springreglement).
- Hvorfor skal man varme op?
- Hvorfor skal du svømme ind til kanten med det samme efter springet?
- Hvornår er vippen blød?

Kommentarer og spørgsmål

- Hvornår er vippen hård?
- Hvad er det eneste, der ikke skal være spændt i udgangsstillingen?

Forlæns stående afsæt

Forlæns benspring a + b + c

- Husk! I udspring drejer det sig om at springe opad og ikke fremad.
- Man undgår at springe langt frem, ved at holde overkroppen lodret i afsættet, hvilket muliggøres ved at spænde ballerne og se fremad.
- Armsvinget skal være roligt.

SPØRGSMÅL:

- Hvor holder springeren hænderne i sammenlukningen i det sammenbøjede benspring?
- Hvor skal armene være, lige idet springeren forlader vippen?
- Skal armene være strakte eller bøjede i armsvinget?
- Hvorfor skal springeren se frem og ikke ned?
- Hvorfor er det så vigtigt med et højt opspring?

Baglæns afsæt

Baglæns benspring a + b + c

- Overkroppen skal være i ro og så lodret som muligt under armsvinget.
- Man må ikke lave dobbelt afsæt, det vil sige fødderne må ikke slippe vippen før det endelige afsæt.

SPØRGSMÅL:

- Hvor meget af foden er udenfor vippen i den stående baglæns udgangsstilling?
- Hvor befinder armene sig altid når man i et benspring rammer vandet?

Se desuden spørgsmål under »Forlæns stående afsæt«.

Kommentarer og spørgsmål

Tilløb

1. Skridtene før forhoppet skal så vidt muligt være lige lange og rytmiske. Almindelig gang.

SPØRGSMÅL:

- a. Hvor mange skridt består det færdige tilløb af?
- b. Hvor langt er forhoppet?
- c. Hvorledes holdes det løftede ben i forhoppet?

Se desuden spørgsmål b, c, d og e under »Forlæns stående afsæt«.

Forlæns nedfald

Neddykningsteknik

1. Understreg vigtigheden af at holde armene over hovedet hele tiden, således at hænderne, og ikke hovedet, når bunden først.
2. Nedslaget er lodret, fortsat altid mod bunden, for at undgå svaj i ryggen.

SPØRGSMÅL:

- a. Skal man sætte af fra vippen i forlæns nedfald?
- b. Hvor sker bøjningen af kroppen i forlæns nedfalds udgangsstilling?
- c. Hvor ser springeren hen i udgangsstillingen til forlæns nedfald?
- d. Hvorfor skal armene holdes over hovedet til bunden nås, i et hovedspring?
- e. Hvorfor skal man søge mod bunden?

Forlæns hovedspring

Afsæt

Se kommentarer og spørgsmål under forlæns stående afsæt og tilløb.

Sammenbøjet

SPØRGSMÅL:

- a. Hvor holdes hænderne i sammenlukningen?
- b. Hvad bruges de øvelser til, som springeren viser på land?
- c. Hvor ser springeren hen i sammenlukningen?

Kommentarer og spørgsmål

Hoftebøjet

SPØRGSMÅL:

- a. Hvor holdes benene i hoftebøjningen?
- b. Hvad øves der ved »dråben«?

Strakt

1. Læg mærke til at springeren er helt strakt:
Ingen bøjning i hoften.
Intet svaj i ryggen.

SPØRGSMÅL:

- a. Hvordan undgår man svaj i ryggen?

Baglæns nedfald

1. Bemærk: Trækket foregår i den øverste del af ryggen ved hjælp af hoved og arme. Svaj aldrig i den nederste del af ryggen.
2. Benene holdes strakte og der sættes ikke af fra vippen.
3. Efter trækket: Se efter vandet.

SPØRGSMÅL:

- a. Hvordan kommer man rundt i baglæns nedfald?
- b. Skal man sætte af fra vippen i baglæns nedfald?

Vi har undladt at kommentere de sidste spring, da det blot vil være en gentagelse af tidligere kommentarer og spørgsmål.

Dog vil vi endnu en gang kraftigt understrege det almen gyldige ved ethvert vellykket spring:

1. Se frem i afsættet og hold overkroppen lodret.
2. Højt opspring.
3. Spænd igennem i nedslaget.

Litteratur:

Birte Hanson: Udspring for begyndere.

J. Fr. Clausens forlag. 1970.

Gustav Kræmer: Lærebog i udspring.

Gyldendal. 1970.

Nyeste internationale springreglement. 1973-76.

Dansk Svømme-Forbund, Idrættens Hus, Brøndby Stadion 26.



Denne pjece, der er udgivet af Statens Filmcentral, udleveres gratis til brug i forbindelse med forevisning af filmen. – Henvendelse til Statens Filmcentrals Hovedkontor, Vestergade 27, 1456 København K, eller Jyllandskontoret, Sønder Allé 5, 8000 Århus C.