

Forløbsplan

Introduktion

I Danmark har vi mere end 7.500 km kyststrækning. Alligevel definere, mere end hver anden dansker sig selv som usikker svømmer og mere end hver fjerde dansker har i løbet af sit liv været så tæt på at drukne at hun har været virkelig bange ([RFV](#)). Vanddannelse er ikke kun vigtig for at forebygge drukneulykker, men også fordi gode svømmefærdigheder skaber tryghed og overskud til at leve et aktivt liv. I 2021 var svømning den største idrætsgren blandt børn i Danmark og internationalt er vi kendt for at hive medaljer hjem til såvel OL som VM. Men den nyeste forskning peger på at langt de fleste børn stopper med svømning ved overgangen til teenagealderen. Frafaldet skyldes bl.a. at svømning ofte tænkes traditionelt og stil-specifikt, hvilket kan dræbe motivationen for unge, som ikke interesserer sig for konkurrencesvømning. Derfor anbefales det at der satses på legende og ikke stilspecifikke tilgange til svømmeundervisning, med henblik på at kunne fastholde danskernes vandannelse igennem hele livet ([IDAN](#)). Med ovenstående som udgangspunkt ønsker vi med nærværende undervisningsmateriale at inspirer til en ny didaktisk ramme, for svømmeundervisning i gymnasiet, som vi kalder "svømning og livredning".

Livredning er med fordi det er vigtig vanddannelsesfærdighed at kunne livredning men også fordi vi, ved at lægge vægt på livredningslege, kan udligne niveauforskellen imellem elever med- og uden svømmebaggrund. Derudover kan den legende tilgang, som oftest ses i livredning øge motivationen hos såvel vandvante som vanduvante elever.

Formål

Formålet med forløbet er at eleverne opnår forståelse og færdigheder indenfor svømning og livredning og herunder lærer at rede sig selv og andre.

Indhold

Forløbet er inddelt i seks lektioner. For at opbygge færdigheder indenfor svømning og livredning trænes en eller flere af de fire grundlæggende færdigheder: "Elementskifte", "vejtrækning", "balance" og "bevægelse", i hver lektion. Indledningsvist anvendes en legende tilgang hvor der opnås færdigheder indenfor bl.a. elementskifte, ved at eleverne springer i vandet med tøj på og lærer selvredninger. Efterhånden som forløbet skrider frem, sammensættes færdighederne til mere specifikke svømme- og livredningsfærdigheder.

Vedr. Kropsdidaktiske-overvejelser i forhold til at elever jo har badetøj på i idrætsundervisningen

Det er ikke nogen hemmelighed at vi i forvejen oplever udfordringer med elevernes kropsbillede i idrætsundervisningen, særligt når det gælder bad og omklædning. Hvis denne problematik er på spil i undervisningen generelt, må den antages at blive forstærket når eleverne skal vise sig i badetøj overfor hinanden. I forløbsplanen bruger vi det legende element i livredning til at imødekomme denne udfordring og opfordre i første lektion eleverne til at springe i vandet med tøj på. Udover det krops-didaktiske aspekt er formålet med at starte med tøj på at eleverne lærer at svømme med tøj på og rede sig selv, hvis de en dag falder i vandet.

Vedr. Niveaudifferentiering

Erfaring viser at det kan være nødvendigt at niveaudifferentiere, da nogle elever f.eks. har mange år bag sig som svømmere og andre ikke kommer fra en baggrund hvor det har været almindeligt at dyrke vandaktivitet. Vi anbefaler at niveaudifferentieringen foretages ud fra elevernes generelle vandtilvænningsniveau og ikke blot tekniske svømmefærdigheder. På den måde kan svømmestærke elever

motiveres af livredningsaspektet i forløbet, ved at prøve nye tilgange til vandaktivitet. Ligeledes kan elever, som kommer fra andre vandaktivitetsbaggrunde end svømning, føle at de mestrer vandtekniske færdigheder på lige fod med svømmerne.

Forløbet kan f.eks. samkøres med alle klasser på en årgang, således at den almindelig holdinddeling opsplittes til fordel for niveau-homogene hold. Enten kan holdene inddeles på forhånd ud fra hvor mange års erfaringer eleverne har med idrætsgrene som: Kajak/vandpolo/svømning/surfing/dykning osv. Eller holdene kan inddeles efter 1. lektion når lærere og elever kender til elevernes eget niveau.

Teoretisk kobling

Til hvert modul er der koblet teori fra Primært bogen moderne svømning (DSU, 2022) samt livredning (Iwersen,2022). I forløbsplanen er der indsat hashlinks til teorien, så man kommer til de relevante sider. Teorien svarer til ca. 25 normalsider. I forløbsplanen er der ligeledes indsat spørgsmål til de enkelte teoriafsnit, som kan bruges i de enkelte lektioner og til summativ evaluering efter forløbets afslutning.

Supplerende teori kan være:

[Strøm](#)

[Genoplivning](#)

[Hjertestops fysiologi](#)

[Crawlteknik](#)

[Vejrtrækning i crawl](#)

Lektion 1 – Vandtilvænning

Mål for eleverne: Finder trykthed i vand og undervisning heri.

Fokus fra livredning: elementetskiftet, selvredning og flydemiddel

Fokus fra Svømning: balance i vandet og rygcrawl

Elevernes forberedelse: Eventuel gennemgang af evalueringsskema, eller punkter heri.

Teori: [Selvredning](#) (Iwersen 2017, s. 61-65 – selvredning og de firegrundlæggende færdigheder, 92-93 redning i vandet).

Idealgennemgang af crawl: [balance bevægelser med ben](#), [bevægelser med arme](#), [sammensatte bevægelser](#).

Rekvisitter: Tøj der må komme i vandet ud over svømmetøj

<p>Introduktion til forløb.</p> <p><u>Opvarmning:</u> Elementskiftet. Spring i vandet med tøj på uden på badetøjet, fald i vandet fra kanten på forskellige måder, Spring fra forskellige højder, spring i på det lave, på det dybe, lav en kolbøtte eller salto imens du springer i, gåsespring, kravl op igen over høje kanter, kravl op på en plade og fald i, igen.</p> <p><u>Balance og bevægelse:</u> Svøm med tøj på, tag tøjet af- og på i vandet, gå sammen med en makker og byt tøj, byt tøj på det dybe (imens i træder vande), byt tøj imens I bevæger jer fra kant til kant. Svømning med flydemidler prøv først intuitivt at skabe fremdrift, prøv derefter ved trykbevægelser med armene og sparkebevægelser med benene (forstadie til Crawl). Benyt eventuelle specifikke flydemidler fra svømmehallen i er i.</p> <p><u>Induktiv svømmelæring, med fokus på Crawl og rygcrawl:</u> Svøm 25 meter. Herefter gennemgang og refleksion over et af følgende principper for bevægelse i vand: Hastighed, fremdrift., strømlining, balance bevægelser med ben, bevægelser med arme, sammensatte bevægelser. Derefter 25 meter mere og nyt princip gennemgås.</p> <p>Afslutning: Test om vi kan svømme 200m, hvoraf maks 50 m er på ryggen, de gode skal svømme dem med tøj på, eller mens de skiftevis bjærger hinanden. Særligt stærke elever, kan her allerede prøve kræfter med formprøver fra Bassinlivredder prøven eller TrygFonden kystlivrednings bassinprøve.</p> <p>Evt. refleksionsspørgsmål til afrunding:</p> <ul style="list-style-type: none">- Hvilke færdigheder kræves for at kunne rede sig selv?- Hvorfor er balance en vigtig grundlæggende færdighed?- Hvad skal i overveje hvis i en dag vil svømme ud til- og bjærge en person, som befinder sig langt ude i vandet?	<p>Øvelserne uddybet</p> <p>Elementskift</p> <p>fald i vandet fra kanten</p> <p>Balance og bevægelse</p> <p>Sættes op som banetræning hvor der hele tiden sættes et nyt fokus punkt på til induktiv læring for hver bane der svømmes.</p> <p>Se formprøver nederst i dokumentet</p>
---	--

Lektion 2 – Vejrtrækning

Mål for eleverne: Tryghed og tilvænning i at være under vandet.

Fokus fra livredning: Dykning og refleksion om drukning (NICK)

Fokus fra Svømning: Vejrtrækning i crawl

Elevernes forberedelse: Eventuel gennemgang af evalueringsskema, eller punkter heri.

Teori: (Iwersen 2017, s. 105-107) (DSU 2001, moderne svømning, s.136-200)

Vejrtrækning i crawl: <https://ebog.svoem.org/moderne-svoemning/crawl/idealbilleder/> (se film)

Rekvisitter: Finner, plader, pool bouy

<p><u>Opvarmning:</u> Dykkerege med fokus på vejrtrækning: Ståtrold på det lave, cirkelstafet og dykke igennem makkerens ben, fangeleg kun med vejrtrækning i hullahop ringe, svømme igennem undervandsforhindringsbane, parre to ringe med hinanden under vand, Hvilket hold får støvsuget flest ringe fra bunden, memory leg - hvilken genstand mangler?</p> <p><u>Træning af dykkerteknik:</u> Tre grundlæggende dykkeelementer. Svømning under vand, regulering af luft og regulering af tryk. Det deles op efter delelementer, startende med glid og strømlining og undervandssvømning. Herefter fokus på dyk og opsamling af genstande. Neddyk fra træde vande, trykudligning, opstigning - orientering med arm over hovedet. hente bjærgedukker på forskellige vanddybder. Makkerskub af genstand på bund.</p> <p><u>Deduktiv svømmelæring med fokus på Crawl:</u> Opsamling på hvad vi lærte om bevægelse sidst, dagens fokus i dag er vejrtrækning, så vi bruger rekvisitter der kan understøtte bevægelse og strømlinet position, så vi kan fokusere på vejrtrækning: Vejrtrækning i Crawl gennemgås og delfærdigheder trænes med plader, finner, pool bouy.</p> <p><u>Afslutning:</u> Redningsmedley 4*25 meter (12,5 dyk, 12,5 fri). Hvis niveau kan der tilføjes element der skal hentes fra bunden ved 12,5 meter.</p> <p>Evt. refleksionsspørgsmål til afrunding:</p> <ul style="list-style-type: none">- Hvorfor er dykning en vigtig vanddannelse færdighed?- Hvorfor er det vigtigt at kunne kontrollere sin vejrtrækning, når i skal rede jer selv og andre?- Hvad kan i bruge jeres dykkerfærdigheder til i en skarp redning?	<p>Øvelserne uddybet</p> <p><u>Dykkerøvelser</u> Sættes op med stor fokus på erhvervelse af erfaring og trykthed ved disse delelementer. Som variation for alle delelementer arbejdes der med enten holde vejret under hele dykket, puste ud undervejs, eller starte med at puste al luft ud.</p> <p>Crawl vejrtrækning: Sættes op som banetræning med delelementer. Plader: fokus på mængde af rotation af kropstamme med armene foran kroppen til vejrtrækning. Finner kan tilføjes hvis der mangles fremdrift. Poolbouy: fokus på forskellige antal armtag inden vejrtrækning Finner: fokus på sammensat vejrtrækning med både rotation og koordinering af armtag.</p>
---	---

Lektion 3 – Konkurrencelivredning

Mål for eleverne: Stifte bekendskab med konkurrencelivredning.

Fokus fra livredning: Bjærgning

Fokus fra Svømning: Konkurrence i crawl

Elevernes forberedelse: Læs om [Bjærgning](#), orienter i forskellige konkurrence [livredderdiscipliner](#).

Læs om [tyngde](#), [opdrift](#), [modstand](#) og [fremdrift](#).

Rekvisitter: div. flydemiddel,

<p><u>Opvarmning:</u> Liniekast: En redder og en forulykkede går sammen, prøv med forskellige genstande, prøv om i på 10 meter kan ramme den nødstedte så han/hun ikke skal svømme efter kransen. Bjærgning: Vandtrædning i cirkel evt. med finner eller andre rekv. afhængig af niveau, kan vi tage hinanden i hænderne? Kan vi tage hænderne over hovedet? kan vi dykke ind og ud af cirklen? Ståtrold med vandtrædning.</p> <p><u>Træning af bjærgning</u>, induktiv tilgang Bjærge hinanden ved først at trække på bunden på det lave, herefter bjærge med vandtrædningsben eller brystben på det dybde. Bjærgning med forskellige hjælpemidler, plader, torpedoer, orme, Bjærgning børne- og voksendukker. Prøv med variationer af greb på forside, greb på nakke. Refleksionsspørgsmål:</p> <ul style="list-style-type: none">• Hvilken bjærgeteknik er mest effektiv?• Hvad betyder begreberne: Tyngde, opdrift, modstand og fremdrift for vores evner til at bjærge og svømme effektivt?• Hvad er vigtigt i forhold til strømlining og bevægelse, i både svømning, og bjærgning? <p>Øvelse med skrådyk og bjærgning, træning af skift mellem dyk og bjærgning</p> <p><u>Svømmetræning og bjærgetræning/redningsmedley:</u> 25 fri + 25 bjærgning (eller 12,5 + 12,5) (dukke eller andre rekvisitter afhængig af niveau), gentages flere gange i makkerpar hvor der gives makkerfeedback på både svømning og bjærgning hver gang. Fokus er strømlining, bevægelse og vejrtrækning. Hvis tid fokuseres lidt på fri med 100% power inden konkurrencen.</p> <p><u>Afslutning:</u> Konkurrence (inddel i heads efter niveau): 25 fri + bjærgning. Derefter: 50 rescuedive + 50 bjærgning med finner (evt 25/25). Fokus på bevægelse og fremdrift når der svømmes fri/crawl Hvis tid og overskud: Bassinlivredderprøve - redning af bevidstløs + 25 bjærg, TFK bassinbjærgeprøve 150m bjærgeprøve for de stærkeste</p> <p><u>Afsluttende spørgsmål</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Beskriv livredning med ordene, Leg konkurrence action og alvor, i hvilke konkurrence livredningsdiscipliner optræder disse forskellige elementer?	<p>Øvelserne uddybet Liniekast i konkurrence + lette variationer s. 7+13</p> <p>Bjærgning: (DSU, Junior Rescue 2019, s. 11) Efter refleksion af bjærgning, laves en sammensat øvelse, med et skrådyk til en genstand, og sluttende med bjærgning af en person der træder vande. Eksempel</p>
--	---

Lektion 4 – Livredning

Mål for eleverne: Stifte bekendtskab med basal livredning

Fokus fra livredning: Tal-ræk-kast-bjærg-ophal

Fokus fra Svømning: genopfriskning af crawl

Elevernes forberedelse: [Genoplivning](#), [Redningsmetoder](#), [Ophaling fra bassin](#), [Hjertestops fysiologi](#)

(Yubio s. 45 - 50, ånddræt og blodkredsløb)

Rekvisitter: Finner, plader, pool bouy

<p><u>Opvarmning:</u> Der svømmes baner som opvarmning, med fokus på delementerne i crawl fra de første 2 lektioner</p> <p><u>Induktive redningslege:</u> 1: Balance på plader under fremdrift, 2: Sikker placering af nødstedt på land 3: Gentagne dyk på samme sted med mest overskud 4: Forsøg at komme fri fra panisk svømmer der holder jer 5: Redning af panisk svømmer</p> <p>Efterfølgende gennemgås delementer fra den induktive redningsleg. Der vises "Tal-ræk-kast" metode og fortælles om vigtighed ved at holde sig selv sikker som 1. prioritet. Derefter gennemgås placering af stabilt sideleje. Herefter øves begge delementer igen.</p> <p><u>Tal-ræk-kast-bjærg-ophal</u> Træning af samlet redningsituation. Eleverne er sammen i grupper af 3 og laver redning af hinanden som panisk i vandet. Den paniske vil blive bevidstløs idet der kastes flydemiddel ud mod dem. Inden igangsætning vises ophaling fra bassinkant for 2 personer.</p> <p><u>Refleksionsspørgsmål:</u> Livredning:</p> <ul style="list-style-type: none">• Hvad vil det sige at livredderen altid skal prioritere sin egen sikkerhed først• Ved livredning i svømmehallen vil Tal-Ræk-Kast-Svøm, som oftest blive brugt, hvilke forhold skal livredderen være særligt opmærksomme på i svømmehallen?• Hvilke forhold skal i være opmærksomme på hvis i en dag skal rede nogen i åbent vand?	<p>Øvelserne uddybet</p> <p>Redningslege: Der sættes 5 stationer op, hvor eleverne er på hver station 3-4 minutter, og leger sig frem til forskellige redningsmetoder</p> <p>Fokus omkring stationstræning af de to lukkede færdigheder.</p> <p>Den samlede redningsøvelse, sættes op som dette eksempel.</p>
--	--

Lektion 5 - Crawl

Mål for eleverne: Udvikling af crawl færdigheder

Fokus fra livredning: Egenfærdigheder i vand

Fokus fra Svømning: S sammensat crawl

Elevernes forberedelse: [Crawl](#), [Sammensat Crawl](#) – se videoerne

Rekvisitter: Flydemiddel, poolbouy, plade

<p><u>Opvarmning</u> Leg: balancér på flydemidler: plader, orme torpedoer, lav kolbøtter med flydemidlet. Læg flydemidlet under dig selv og svøm på maven eller ryggen, Konkurrence: to og to om et flydemiddel tovtrækning med benspark , svøm med flydemidlet over hovedet og aflever til hinanden på holdet imens i svømmer en bane, stafet med en person på flydemidlet resten af holdet bjærger.</p> <p><u>Crawl:</u> Alle de fire færdigheder trænes først hver for sig og derefter sammensat: Grundfærdigheder relateret til Crawl 2-4 baner med fokus elementskiftet og balance i vandet: Startspring fra vejr kant, eller stort afsæt fra væggen under vandet med fokus på lang glid. 2-4 baner med fokus på vejrtrækningen: Korrekt vejrtrækning med udånding under vand og indånding med hovedet. 8-16 baner med fokus på de store bevægelser: Armtag med fokus på at starte fra strakt arm ned til høj albue. Laves med poolbouy benspark med næsten strakt ben. Laves med plade foran kroppen</p> <p>Sammensat svømning Sammensat Crawl: 8-16 baner med fokus på at samle alle delelementer til sammensat crawl Evt. makkerfeedback og evt. videofeedback ud fra feedbackark 25 m crawl og skift.</p> <p>Afsluttende med sammensat crawl på tid. 200 - 400 meter fri.</p>	<p>Øvelserne uddybet Leg kan laves med alle i vandet på samme tid hvor underviser kalder højt, hvad der skal forsøges. Konkurrence sættes først op som lille udvidet leg, derefter en hurtig stafet med alle flydemidler samlet.</p> <p>Alle øvelserne sættes op som standard banesvømning, hvor der svømmes 50-100 meter med fokus på de enkelte delelementer hhv.</p> <p>Undervisningen kan laves men styring fra underviser på kanten, eller med introduktion af feedbackskema, og derefter makkerfeedback efter første omgang af baner med alle delelementer</p>
--	---

Lektion 6 - Færdighedsprøver

Mål for eleverne: Fremvisning af slutniveau

Fokus fra livredning: Samlet redningsaktion

Fokus fra Svømning: sammensat crawl

Elevernes forberedelse: [Sammensat Crawl](#) – se videoerne, [Redningsmetoder](#), [Ophaling fra bassin](#)

Rekvisitter: Flydemiddel, poolbouy, plader

<p><u>Opvarmning:</u> 4 baner til let opvarmning med fri svøm. 2 baner med fokus på hhv, vejrtrækning, balance, armtag, banspark og sammensat. Der kan benyttes poolbouy og plader til at assistere i at fokusere på de enkelte delelementer, så det nemmere kan evalueres.</p> <p><u>3,5-8 min formprøve:</u> Her er fokus på fremvisning af den sammensatte crawl. Der kan efter endt svømning sammenlignes med distance fra formprøverne for TrygFonden Kystlivredning. 200 m på 3.30 og 400 m på 7.30.</p> <p><u>Fuld redning:</u> Sættes op som afsluttende øvelse i lektion 4, så det er en velkendt situation Tal-ræk-kast-bjærg-ophal Træning af samlet redningsituation. Eleverne er sammen i grupper af 3 og laver redning af hinanden som panisk i vandet. Den paniske vil blive bevidstløs idet der kastes flydemiddel ud mod dem.</p>	<p>Øvelserne uddybet</p> <p>Eleverne vælger selv om de starter fra kant eller i vandet, men starter samlet, og kan indeles efter antaget niveau, hvis der skal deles baner, så der ikke skal laves for mange overhalinger.</p> <p>Kan sættes op med flere på fra 2 ender af bane ved kant, så de efter at have fået hænder på den nødstedte bjærg tilbage til kanten hvor de sprang i fra.</p>
--	---

Bonus lektion – sammensat svømning

Eleverne: Finpudser deres crawl teknik

Fokus fra livredning: der er fokus på svømning i denne lektion, så der bruges kun livredningselementer som leg under opvarmning

Fokus fra Svømning: At kunne sammensætte og koordinere Crawl

Elevernes forberedelse: [Sammensat Crawl](#)

Eleverne behøver ikke at læse teksten, men skal kigge på videoerne med eksemplarisk fremvisning af hvert af elementerne: Vejrtrækning, Balance, Benspark, Armtag, Koordination (Crawl sammensat), og skrive et par stikord ned så de kan huske teknikken, som de skal øve i dagens lektion.

Rekvisitter: plader og svømmefødder, så hhv. armtag og benspark kan isoleres

<p><u>Opvarmning:</u> Brug forskellige lege som opvarmning for at styrkemotivation Find inspiration i moderne svømning eller DGI →</p> <p><u>Crawl øvelser</u> Udvælg et par crawl øvelser f.eks. to øvelse for armtag, to øvelse for vejrtrækning , to øvelser for koordinatotion (sammensætning) →</p> <p><u>Makkerfeedback</u> Resten af lektionen arbejdes med makkerfeedback brug feedback arket fra hjemmesiden Der lægges vægt på 2 elementer, fra arket ad gangen. Eleverne går sammen to og to. Den ene er på kanten, den anden svømmer en bane, hvorefter der gives feedback på teknikken og eleverne bytter roller. Øvelsen gentages med nye elementer.</p> <p>I feedbackarket tages udgangspunktet i at eleverne er <i>begyndere</i>, <i>let øvet</i> eller <i>øvet</i>. <i>Kendetegn</i> og <i>udviklingspunkter</i> for begynderen Læses for de 2 valgte elementer, og</p>	<p>Øvelserne uddybet</p> <p>Moderne svømning bevægelses lege</p> <p>DGI opvarmningslege</p> <p>Diverse Crawløvelser begynder, let øvet , øvet</p> <p>Kendetegn og udviklingspunkter knyttet til de enkelte elementer og færdighedsniveuer findes her: Sammensat Crawl</p>
--	--

Evaluering

Eksempler på hvad der kan ligge til grund for afsluttende og løbende evalueringer

Efter at forløbet er afsluttet forventes eleverne at kunne:

- Svømme crawl herunder koordinere: armtag, benspark, kropspostion og vejrtrækning på en teknisk korrekt måde.
- Sikre effektiv fremdrift og strømlining i såvel bjærgning som svømning.
- Udføre hensigtsmæssig vejrtrækning og udvise overskud i dykkerøvelser.
- Gennemføre redningsøvelser hvor svømme- og bjærgfærdigheder anvendes situativt og hensigtsmæssigt ud fra: Tal-Ræk-Kast-bjærg-ophal.
- Gennemføre hele eller dele af en livredderprøve hvor alle ovennævnte færdigheder demonstreres

Evalueringsskema (inspireret af yubio)

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Redningsøvelser (tal-ræk-kast-bjærg-ophal)	Sjældent eller aldrig i stand til at gennemføre enkelte dele af en redning	Af og til i stand til at gennemføre enkelte dele af en redning, men anvender ikke tal-ræk-kast osv. hensigts-mæssigt	Tit i stand til at gennemføre flere faser af en redning, men glemmer detaljer i enkelte faser	Ofte eller altid i stand til at gennemføre alle faser af en redning med overskud og sans for detaljer
Konkurrence-livredning (rednings-medley og dykning)	Sjældent eller aldrig i stand til at gennemføre simple dykke- og bjærge-øvelser	Af og til i stand til at kontrollere vejrtrækningen, dykke i kortere tid, samt bjærge med fremdrift	Tit i stand til at kontrollere vejrtrækningen, dykke på lave vanddybder, samt effektivt bjærge	Ofte eller altid i stand til at kontrollere vejrtrækningen, dykke længere tid på dybere vanddybder, samt effektivt bjærge minimum 25 meter
Crawl med fokus på delelementer (benspark, armtag og vejrtrækning)	Sjældent eller aldrig i stand til at demonstrere et enkelt delelement i Crawl, på en nogenlunde teknisk korrekt måde	Af og til i stand til at demonstrere flere delelement i Crawl, på en nogenlunde teknisk korrekt måde	Tit i stand til at demonstrere alle delelement i Crawl, på en nogenlunde teknisk korrekt måde	Ofte eller altid i stand til at demonstrere alle delelement i Crawl, på en teknisk korrekt måde, med sans for tekniske detaljer
Sammensat Crawl	Sjældent eller aldrig i stand til at koordinere vejrtrækning, benspark og armtag	Af og til i stand til at koordinere vejrtrækning og armtag	Tit i stand til at koordinere vejrtrækning og armtag og udviser forståelse for rytmen imellem armtag, benspark og vejrtrækning	Ofte eller altid i stand til at koordinere vejrtrækning, armtag og benspark, samt vise en fast og rytme imellem armtag, vejrtrækning og benspark

Bassin livredder formprøver :

- Udspring efterfulgt af 200 m svømning: Livredderen starter fra bassinkant eller startspringsskammel. De første 50 m skal svømmes med overblik og hovedet over vand (maksimaltid på første 50 m er 1 min 30 sek).
- To på hinanden følgende dykninger: En bjærgedukke er placeret på bassinets dybeste del ved bassinvæg. Livredderen dykker fra vandtrædning og opsamler dukken. Efter optag slippes dukken. Inden for 60 sek. skal andet dyk påbegyndes. Efter anden opsamling bjærges dukken til nærmeste kant.

TrygFondens Kystlivrednings bassin formprøver:

- 400meter svømning på under 07:30, de første 200 på under 03:30
- 25meter polocrawl efter fulgt af 25 meter dykning på under 00:50
- 150meter bjærgning af dukke på under 05:00

Bassin livredder redningsprøver:

- Redning af panisk nødstedt
- Redning af bevidstløs voksen i samarbejde med hjælper
- Redning af bevidstløst barn uden hjælper

Feedbackark: Begyndere

	Kendetegn, som feedbackgiver skal være opmærksom på	Udviklingspunkter, som feedbackgiver, skal være opmærksom på	Feedback til svømmeren:
Vejrtrækning	Svømmeren svømmer som oftest med hovedet over vandet hele tiden. Det medfører, at både vejtrækning og udånding sker med hovedet højt løftet.	Svømmeren skal på dette niveau lære at puste ud med munden under vandoverfladen samt forsøge at dreje hovedet til siden ved vejtrækningen	
Balance	Svømmeren på begynderniveau har ofte en dårlig balance i kroppen med højt løftet hoved og en nærmest lodret kroppsposition, hvor fødderne ligger dybt i vandet. Ligeledes er der ingen rotation om længdeaksen.	Svømmeren skal på dette niveau fokusere på at få hovedet tættere på vandoverfladen, da det oftest er hovedets placering, der har indflydelse på en uhensigtsmæssig kroppsposition for svømmeren.	
Benspark	Svømmerens benspark kendetegnes ofte ved at foregå med en bøjning i hoften og med for store bevægelser. Man kan sammenligne det med, at benene nærmest udfører en cyklende bevægelse.	Svømmeren skal på dette niveau arbejde med at bensparksbevægelsen skal være næsten strakt og udgå fra hoften i stedet for med en stor bøjning i knæ og hofter. Bevægelsen starter i hoften med en let knæbøjning, hvor efter lår, knæ og fod føres nedad.	
Armtag	Svømmeren udfører som oftest meget korte armtag og der er mangel på rytme i svømningen. Ligeledes skaber svømmeren ikke ret meget fremdrift, da vandgrebet er dårligt, hvilket kendetegnes ved, at albuen vender mod bunden og svømmeren har det, som man kalder for "tabt" albue.	Svømmeren skal på dette niveau fokusere på at få længere armtag og forsøge at tage "fat" i vandet og trække sig fremad via et bedre vandgreb. Ligeledes skal der fokuseres på at finde en god rytme i armbevægelsen.	
Koordination (Crawl sammensat)	Svømmeren på begynderniveau kendetegnes ved, at der ikke er sammenhæng mellem armtag, benspark og vejtrækning.	Svømmeren skal på begynderniveau først og fremmest begynde at kunne koordinere vejtrækning og armtag. Dette vil være med til, at kroppen kommer i den rigtige position og dermed vil det også være lettere på sigt at få bensparket ind i en god rytme i forhold til resten af kroppen.	

Feedbackark: Let øvet

	Kendetegn, som feedbackgiver skal være opmærksom på	Udviklingspunkter, som feedbackgiver, skal være opmærksom på	Feedback til svømmeren:
Vejrtrækning	Svømmeren på let øvet niveau har lært at trække vejret til siden samt holde hovedet nede i vandet ved udånding. Ofte ser man dog, at vejrtrækningen times dårligt og tager for lang tid. Ligeledes er hovedet fortsat for højt løftet under vejrtrækningen.	Svømmeren skal på dette niveau lære at time sin vejrtrækning, så man kan udføre henholdsvis indånding og udånding kontrolleret og afslappet. Dette skal ske samtidig med, at hovedet og specielt munden holdes tæt på vandoverfladen ved vejrtrækning.	
Balance	Svømmeren har efterhånden opnået en fornuftig position i vandet, men svømningen foregår som oftest meget fladt på maven og uden en rotation om længdeaksen. Selve skiftet fra side til side er som oftest ikke eksisterende eller en meget langsom og arytmsk bevægelse.	Svømmeren skal fortsat arbejde med at få en god balance i vandet på let øvet niveau. Det vil ske ved, at svømmeren fortsat har fokus på at få hovedet ned i vandet. Ligeledes skal der være fokus på at lære at foretage en rotation om længdeaksen i forbindelse med svømningen.	
Benspark	Svømmeren på let øvet niveau kan strække benene, men udfører i modsætning til begynder svømmeren ofte et benspark, hvor benet er for stift og fodleddet ligeledes er meget stift.	Svømmeren skal på dette niveau arbejde videre med at få den rigtige afvikling af bensparket, hvor bevægelsen starter i hoften og føres videre ud i benet	
Armtag	Svømmeren på dette niveau vil typisk have lært at strække armene fremad over vandet, mens det fortsat ofte er et problem, at armtaget er for kort bagud og at svømmeren ikke har et godt vandgreb eller "catch", som man også kalder fasen under vandet. Ordet "catch" er det engelske udtryk for vandgreb og bruges ofte i svømmesammenhænge - også i Danmark.	Svømmeren skal på dette niveau forsøge at få endnu bedre vandgreb samt ikke at tabe albuen, men i stedet angribe vandet modsat svømmeretningen med "høj" albue. Ligeledes skal der være fokus på rytmen mellem armene og i forhold til resten af kroppen.	
Koordination (Crawl sammensat)	Svømmer på let øvet niveau vil ofte begynde at kunne koordinere armtag og vejrtrækning, mens benene fortsat vil kunne være ude af sammenhæng med resten af svømningen. Det at vejrtrækningen måske ikke er helt indøvet i forhold til armtaget vil medføre, at svømningen og koordinationen fortsat kan virke urytmisk.	Svømmeren skal på let øvet niveau arbejde videre med fokus på koordinationen af armtag og vejrtrækning. Der kan med fordel ligeledes på dette niveau arbejdes med forskellige hastigheder på bensparket, så svømmeren får en fornemmelse af, at der findes forskellige bensparksrytmer.	

Feedbackark: Øvet

	Kendetegn, som feedbackgiver skal være opmærksom på	Udviklingspunkter, som feedbackgiver, skal være opmærksom på	Feedback til svømmeren:
Vejrtrækning	Svømmeren på øvet niveau behersker en god vejrtrækning, der er kontrolleret og passer godt ind i armtagsrytmen i svømningen. Der arbejdes fortsat med at få hovedet ned i den rigtige position, så det bliver helt optimalt.	Svømmeren skal på dette niveau arbejde med at få hovedet ned i en position, så lidt af munden og det ene øje holdes under vandet ved vejrtrækning. Svømmeren kan ligeledes med fordel arbejde på at kunne beherske forskellige vejrtrækningsrytmer, hvilket vil sige, at man for eksempel kun trækker vejret på hvert andet eller tredje armtag. Svømmeren skal også lære at kunne trække vejret til både højre og venstre side.	
Balance	Svømmeren kan på dette niveau begynde at beherske en rytmisk rotation om længdeaksen, hvor der er god sammenhæng mellem armenes og benenes bevægelser. Ligeledes har svømmeren nu så godt styr på vejrtrækningen, at hovedet kommer ned i vandet og dermed styrkes balance og kropssposition.	Svømmeren skal på øvet niveau primært arbejde med hovedets og armenes placering i forhold til at få en god balance og en hensigtsmæssig kropssposition. Ved at arbejde med hovedet nede og en udgangsposition foran hovedet med armene (også kaldet front kvadrat crawl svømning), opnår svømmeren en god balance i kroppen.	
Benspark	Rytmiske piskesmældsspark	Rytmiske piskesmældsspark	
Armtag	Svømmeren har på dette niveau efterhånden en god rytme i armtaget og der begynder at være et tydeligt billede af, at svømmeren har et godt vandgreb og høj albue i armtaget. Der vil fortsat være svømmere, der har for stive bevægelser og for korte armtag og ligeledes vil armenes placering indbyrdes i forhold til hinanden ikke være optimale.	Svømmeren skal på øvet niveau fortsat have fokus på rytme og vandgreb. Der skal ligeledes være fokus på armenes placering i forhold til hinanden. Svømmeren kan med fordel arbejde med en udgangsposition ude foran hovedet - også kaldes for "Front Kvadrat Freestyle"-svømning.	
Koordination (Crawl sammensat)	Svømmeren på øvet niveau vil begynde at have en fast rytme mellem armtag og benspark, der ligeledes er tilpasset vejrtrækningsrytmen. Der vil fortsat være en del svømmere, hvor man kan se, at der ikke er det optimale glid i svømningen og hvor rytmen fortsat skal tilpasses i forhold til vejrtrækning, armtag og benspark.	Svømmeren skal på dette niveau fortsat arbejde med at få timet armtag, vejrtrækning og benspark i forhold til hinanden. Ligeledes skal rotationen omkring længdeaksen tilpasses resten af svømningen, så det kommer til at fremstå som værende let, legende og en god oplevelse at glide ubesværet gennem vandet.	