



PARASVØMMING fra opplæring til trening

Ingrid Ravnan og Kristin Homb 27.04.2025



Like muligheter til å prestere



Stiftelsen VI

- Med støtte fra VI har vi filmet videoer til bruk i opplæring og begynnende trening
- Stiftelsen VI er en viktig bidragsyter for at vi har EN idrett – like muligheter for alle
- Viktig bidragsyter i vårt arbeid med å legge til rette for parasvømming på alle nivå



Like muligheter til å prestere



Norges Svømmeskole

Som i den ordinære svømmeopplæringen via Norges Svømmeskole vil opplæringen av barn/personer med funksjonsnedsettelse (parautøvere) følge den samme metodikken og nivåene i svømmeopplæringen. Målet er å mest mulig lik undervisning på hvert nivå.





Norges Svømmeskole

Norges Svømmeskole er en mal for svømmeopplæring. Den er utarbeidet for å hjelpe klubber og kvalifiserte trenere, som med sin erfaring vil forsterke gjennomføringen av planen.

Planen er basert på solid pedagogikk/metodikk, og tuftet på nasjonale standarder for hvilke øvelser som må beherskes på veien mot svømmedyktighet. Dette gir trenerne en retning, men også en mulighet for variasjon i gjennomføringen.

Planen inneholder ikke detaljerte timeplaner, da disse kun kan utvikles lokalt når man vet hvilket nivå utøverne er på, og hvilke rammebetingelser man har til rådighet. Hver enkelt svømmeskole kan, i samarbeid med trenerne, lage sine lokalt tilpassede timeplaner basert på disse rammebetingelsene.

Norges Svømmeskole har fokus på:

- at svømmeopplæring skal være gøy
- ferdighetsutvikling ut fra den enkeltes forutsetninger
- svømmeteknisk utvikling

- kognitiv utvikling

Svømmeopplæringen arrangeres av lokale svømmeklubber. Alle klubber som er registrert i Norges Svømmeskole driver svømmeopplæring etter Norges Svømmeforbunds metodikk og pedagogikk.

Som i den ordinære svømmeopplæringen via Norges Svømmeskole vil opplæringen av barn/personer med funksjonsnedsettelse (parautøvere) følge den samme metodikken og nivåene i svømmeopplæringen. Målet er å mest mulig lik undervisning på hvert nivå.

I oversikten under er det gitt noen spesielle delmål for hvert nivå hvis de vanlige delmålene i opplæringen ikke kan følges. Det er viktig at barnet ikke blir hengende for langt etter sine jevnaldrende for den sosiale utviklingen. Husk å bruke sunn fornuft og flytt barnet til neste nivå selv om ikke alle delmål er oppnådd og sett gjerne egne delmål hvis det føles riktig. Se også noen generelle råd om tilrettelegging nederst på siden.

Merker og nivåer i svømmeopplæringen

Vann	Hval	Skilpadde	Pingvin	Selungen	Sel	Sjøløve	Delfin	Hai
------	------	-----------	---------	----------	-----	---------	--------	-----



NSF kunnskapsportal

Inspirasjon og læring innen svømmeopplæring, styrketrening, bevegelsestrening og teknikktraining.

Para-opplæring

Som i den ordinære svømmeopplæringen via Norges Svømmeskole vil opplæringen av barn/personer med funksjonsnedsettelse (parautøvere) følge den samme metodikken og nivåene i svømmeopplæringen. Målet er mest mulig lik undervisning på hvert nivå.

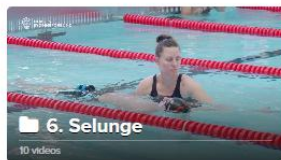
For hvert nivå i Norges Svømmeskole, er det laget egne delmål om ikke de vanlige delmålene i opplæringen kan følges. Det er viktig at barnet ikke blir hengende for langt etter sine jevnaldrende, for den sosiale utviklingen. Husk å bruke sunn fornuft og flytt barnet til neste nivå selv om ikke alle delmål er oppnådd og sett gjerne egne delmål hvis det føles riktig.

For å ivareta parautøvere (på opplæring og trening) på best mulig måte, må det være en god kommunikasjon med hjemmet og foresatte/utøver. Start gjerne hver sesong med en samtale rundt opplegget i forhold til forhåpninger, mål og spesielle hensyn/tilrettelegging. Det vil være gunstig med en fast kontaktperson i klubben som kan følge familien gjennom nivåene i opplæringen.

Når det gjelder tilrettelegging ser man på faktorer som, hallutforming og kommunikasjon med halldriver, utstyr og ikke minst en stor nok tetthet av trenere. Dette gjelder særlig når barnet går over i videregående opplæring. Med dette på plass, vil foresatte kjenne på en trygghet som gjør at de lar barn og unge med funksjonsnedsettelse få kjenne på gleden ved å mestre svømming og at vi klarer å få med flere over i trening og konkurranse.

Noen generelle tips for ulike diagnoser er:

- CP og hodeskader → sliter med koordinasjon (sette sammen bevegelser, f.eks. sette sammen arm- og beinspark)
- Ryggmargsskader → nedsatt muskelstyrke (de fleste bruker rullestol)
- Skader på ledd → nedsatt bevegelse
- Svaksynte og blinde → baning og klare enkle beskjeder uten bilder
- Nedsatt hørsel → sliter med oppmerksomhet → hold blikkontakt
- Utviklingshemming og adferdsdiagnoser → lengre tid til innlæring, trenger mye motivasjon



[NSF kunnskapsportal - BRIK](#)





Som i den ordinære svømmeopplæringen via Norges Svømmeskole vil opplæringen av barn/personer med funksjonsnedsettelse (parautøvere) følge den samme metodikken og nivåene i svømmeopplæringen. Målet er mest mulig lik undervisning på hvert nivå.

I oversikten under er det gitt noen spesielle delmål for hvert nivå hvis de vanlige delmålene i opplæringen ikke kan følges. Det er viktig at barnet ikke blir hengende for langt etter sine jevnaldrende for den sosiale utviklingen. Husk å bruke sunn fornuft og flytt barnet til neste nivå selv om ikke alle delmål er oppnådd og sett gjerne egne delmål hvis det føles riktig. Se også noen generelle råd om tilrettelegging nederst på siden.



Skilpadde

Klikk på bildet for å spille av video





Dekker kjernefunksjonen fremdrift.

Vann

Hval

Skilpadde

Pingvin

Selungen

Sel

Sjøløve

Delfin

Hai

Kommentarer og tilpasninger for parasvømmere:

Krav for deltakere med liten eller ingen beinfunksjon:

- > Disse deltakerne følger de vanlige merkekravene, men uten crawl og ryggbeinspark. Bruk eventuelt en festet pullbouy. Ved noe beinfunksjon kan svømmeføtter brukes.

Krav for deltakere uten armfunksjon:

- > Vurder om disse deltakerne kan hoppe over dette nivået i undervisningen. Deltakeren skal da ha lært stup på forrige nivå og være trygg på dypt vann over litt lengre distanser.
- > Om deltakeren tar dette nivået, må det være mye variasjon i beinsparkene slik at det blir lekbetont.







Vann

Hval

Skilpadde

Pingvin

Selungen

Sel

Sjøløve

Delfin

Hai

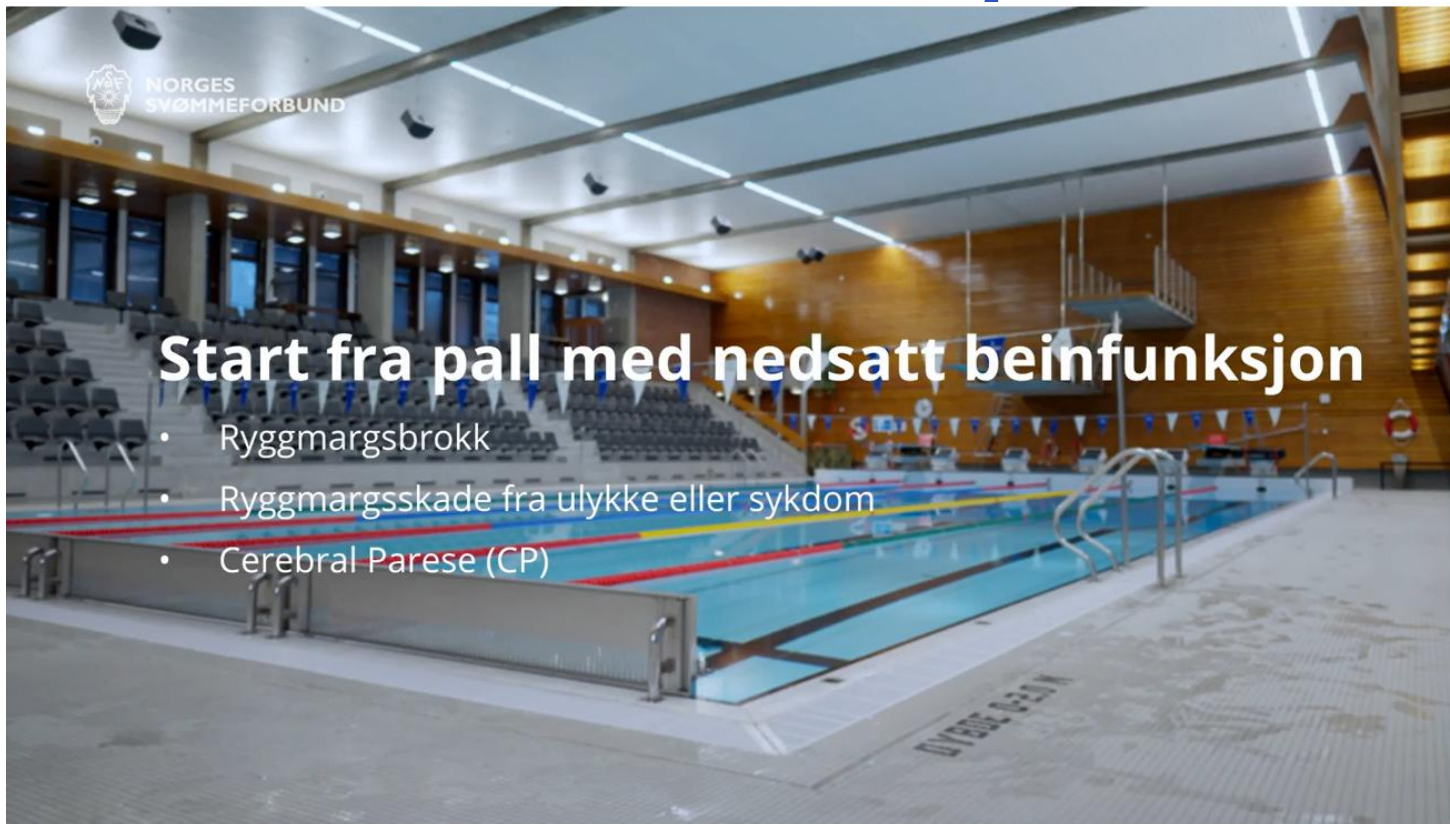
Delmål for deltakere uten beinfunksjon:

- > Kunne utføre 10m sculling på mage med hendene foran hodet, og deretter rotere over til rygliggende, for å gjøre 10m sculling på rygg med hendene ved hofta. Vurder om utøveren trenger en festet pullbouy
 - > Kunne svømme 25m crawl «overlapp» med plate/ring/nudel (flytepinne/pølse), med pusting eventuelt med festet pullbouy
 - > Kunne svømme 25m crawl. Vurder om utøveren har nok magemuskler og koordinasjon til å ta en salto uten fraspark. Ellers benyttes åpen vending.
 - > Kunne svømme 25m rygg hvor fremdriftsfasen utføres med «engletak» (taket utføres som når man lager engler i snøen), framføring over vann
 - > Kunne utføre en ryggstart, (gli under vann), svømme 10m ryggsvømming
 - > Kunne utføre en åpen vending i rygg og crawl, hvor man svømmer minimum 5m inn mot vegg og 5m ut fra vegg i god linjeholdning
 - > Kunne stupe fra sittende eller stående stilling, svømme 25m crawl, ta en saltovending eller åpen vending, og deretter svømme 25m rygg
- Kunne varsle om hjelp (1-1-3), dykke til bunnen (min 1,5m), bruke forlenget arm («reach») og kaste rednings-line/livbøye («throw»)



Fokus på crawl og rygg





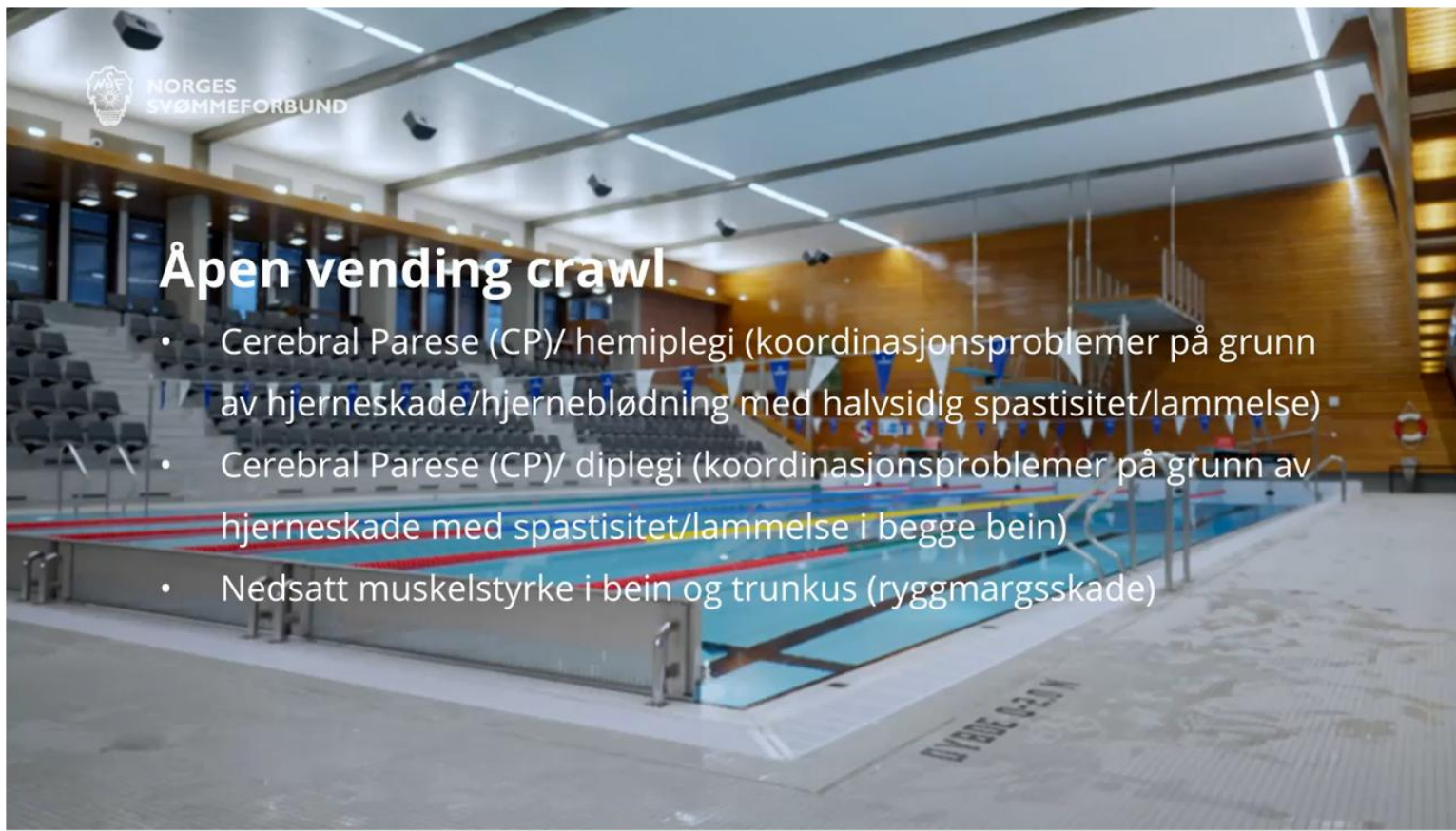
Sel – crawl uten beinfuksjon



Klikk på bildet
for å spille av
video



Sel – åpen vending



Åpen vending crawl.

- Cerebral Parese (CP)/ hemiplegi (koordinasjonsproblemer på grunn av hjerneskade/hjerneblødning med halvsidig spastisitet/lammelse)
- Cerebral Parese (CP)/ diplegi (koordinasjonsproblemer på grunn av hjerneskade med spastisitet/lammelse i begge bein)
- Nedsatt muskelstyrke i bein og trunkus (ryggmargsskade)

Klikk på bildet
for å spille av
video





Fokus på bryst- og butterflybevegelsen

Vann

Hval

Skilpadde

Pingvin

Selungen

Sel

Sjøløve

Delfin

Hai

Delmål for deltakere med nedsatt beinfunksjon og/eller armfunksjon:

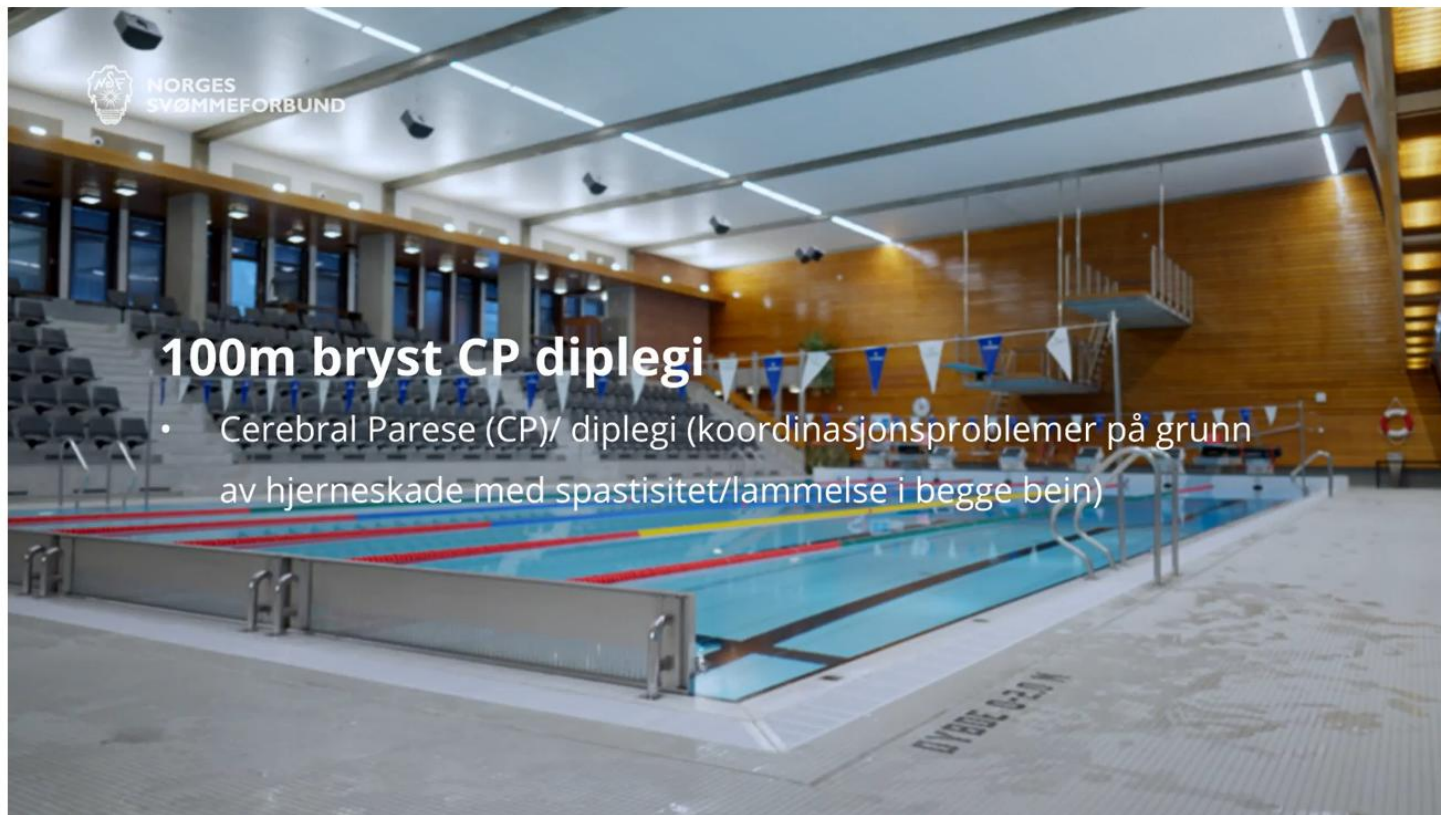
Disse deltakere kan følge vanlige krav, men hør gjerne med foresatte/fysioterapeut om føttene kan dreies ut. Har armene ulik lengde pga lengdeforskjell eller nedsatt leddbevegelse behøver ikke hendene treffe vegg likt i vendinger.

Delmål for deltakere uten beinfunksjon:

1. Kunne svømme 10m brystarmtak med pusting (med nudel/flytepinne/pølse under brystet)
2. Kunne svømme 15m bryst, med kort gli fase. Vurdere pusterytme. Pust på hvert 2.-3. armtak.
3. Kunne utføre 10m delfinbevegelse på mage i vannflaten, med armer langs siden og strukket foran hodet
4. Kunne svømme 10m en-arms butterfly med 4 delfinbevegelser pr armtak (syklus)
5. Kunne utføre åpen vending i bryst, hvor man svømmer minimum 5m inn mot vegg og 5m ut fra vegg i god linje-holdning
6. Kunne utføre overlevelsesflyting på rygg og bryst, samt H.E.L.P.-stillingen (flyteteknikk i kaldt vann, med redningsvest).
Kunne varsle om hjelp (1-1-3).



Sjøløve – bryst uten bein



Klikk på bildet
for å spille av
video





Fokus på bryst- og butterflyteknikken

Vann Hval Skilpadde Pingvin Selungen Sel Sjøløve Delfin Hai

Delmål for utøvere med nedsatt beinfunksjon og/eller armfunksjon eller med ett/en fungerende bein/arm:

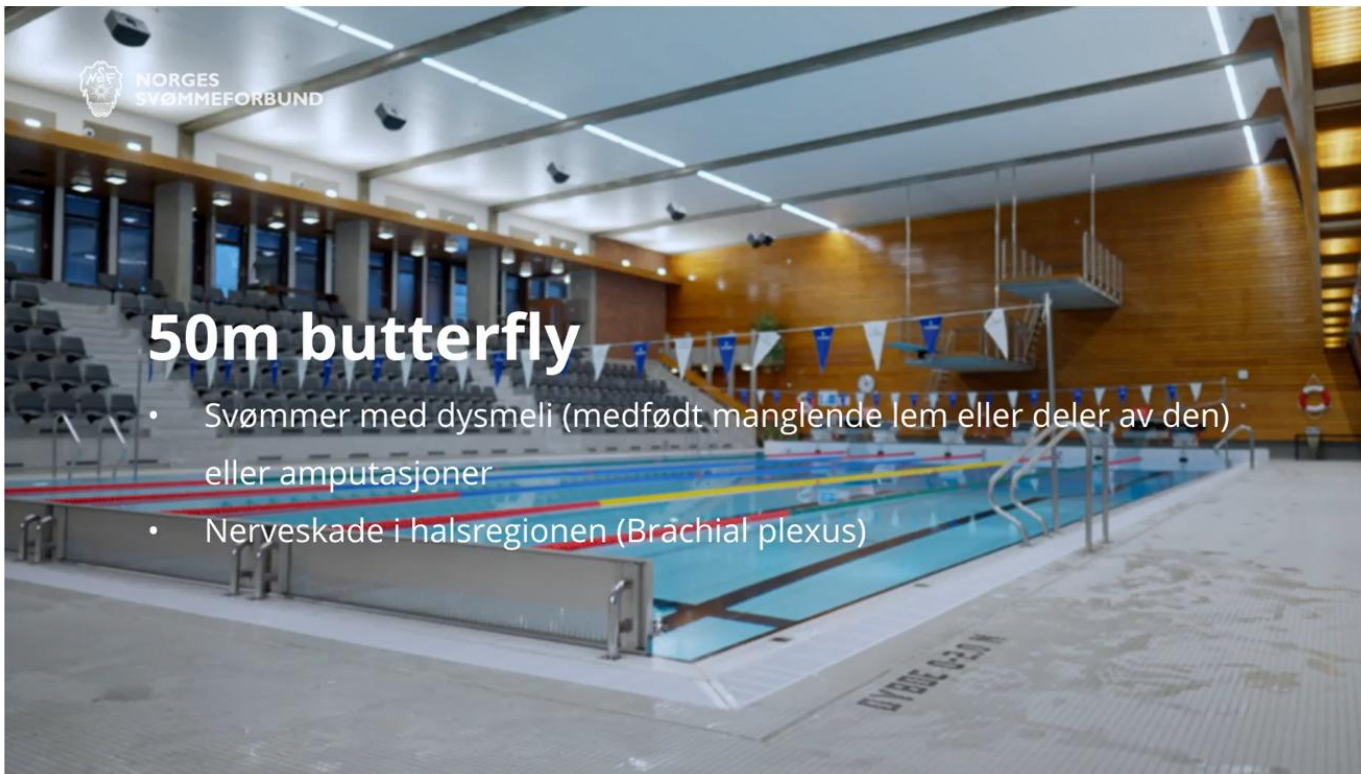
Disse utøverne kan følge vanlige krav, men hør gjerne med foresatte/fysioterapeut om føttene kan dreies ut. Har armene ulik lengde pga lengdeforskjell, koordinasjon eller nedsatt leddbevegelighet behøver ikke hendene treffe veggen likt i vendinger og innslag. Med en arm har man innslag med en hånd og svømmer bryst/butterfly med en arm. Vurder om utøveren kan kle av seg selv i vann.

Delmål for utøvere uten armfunksjon:

Vurder om dette nivået hoppes over for disse utøverne og bruk litt mer tid på delfinbevegelsene på Sjøløve-nivået.



Delfin – butterfly uten arm



Klikk på bildet
for å spille av
video





Vann

Hval

Skilpadde

Pingvin

Selungen

Sel

Sjøløve

Delfin

Hai



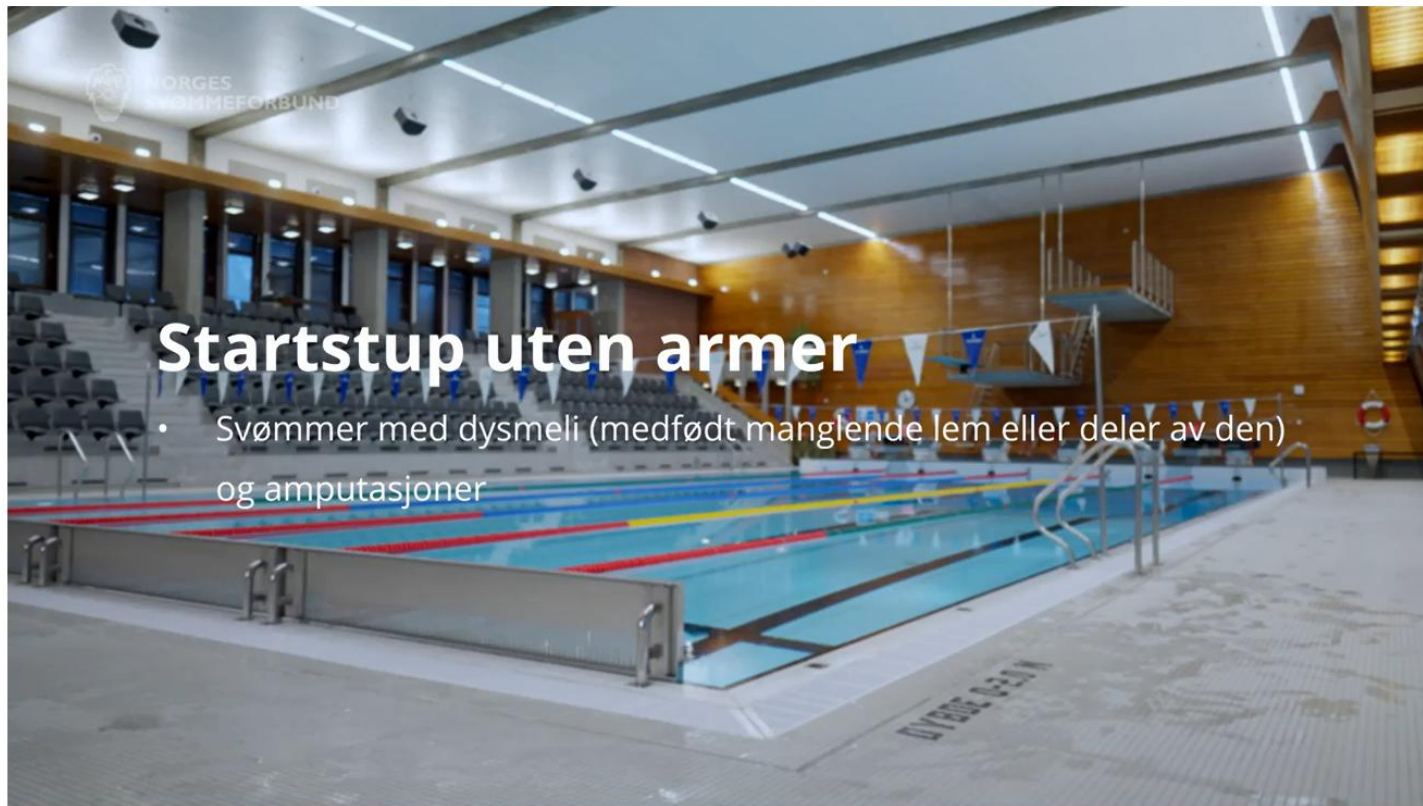
Fokus på medley

Kommentarer og tilpasninger for parasvømmere/tilpassing til delmålene:

- > Vendinger: Vurder om åpne vendinger er mer hensiktsmessig enn salto for elever med ingen eller dårlig beinfunksjon.
- > Start: Det er lov med stabiliserende hjelp i stående fra startpall. Er det ikke mulig å stå kan man sitte på pallen og foreta glistup/falle ut i vannet. Det er også mulig å starte i vannet ved å holde seg i eller bli holdt ved pallen.
- > Ryggstart: Når bare en hånd kan holde i pallen, brukes denne til ryggstart. Hvis man har en forkortet arm på andre siden, så brukes denne til å stabilisere kroppen ved å klemme den mot andre arm.
Har man ingen fungerende arm, startes det ved hjelp av assistanse eller ett starthjelpemiddel.
- > Livredning: Utfør det som er mulig.



Hai – startstup uten armer



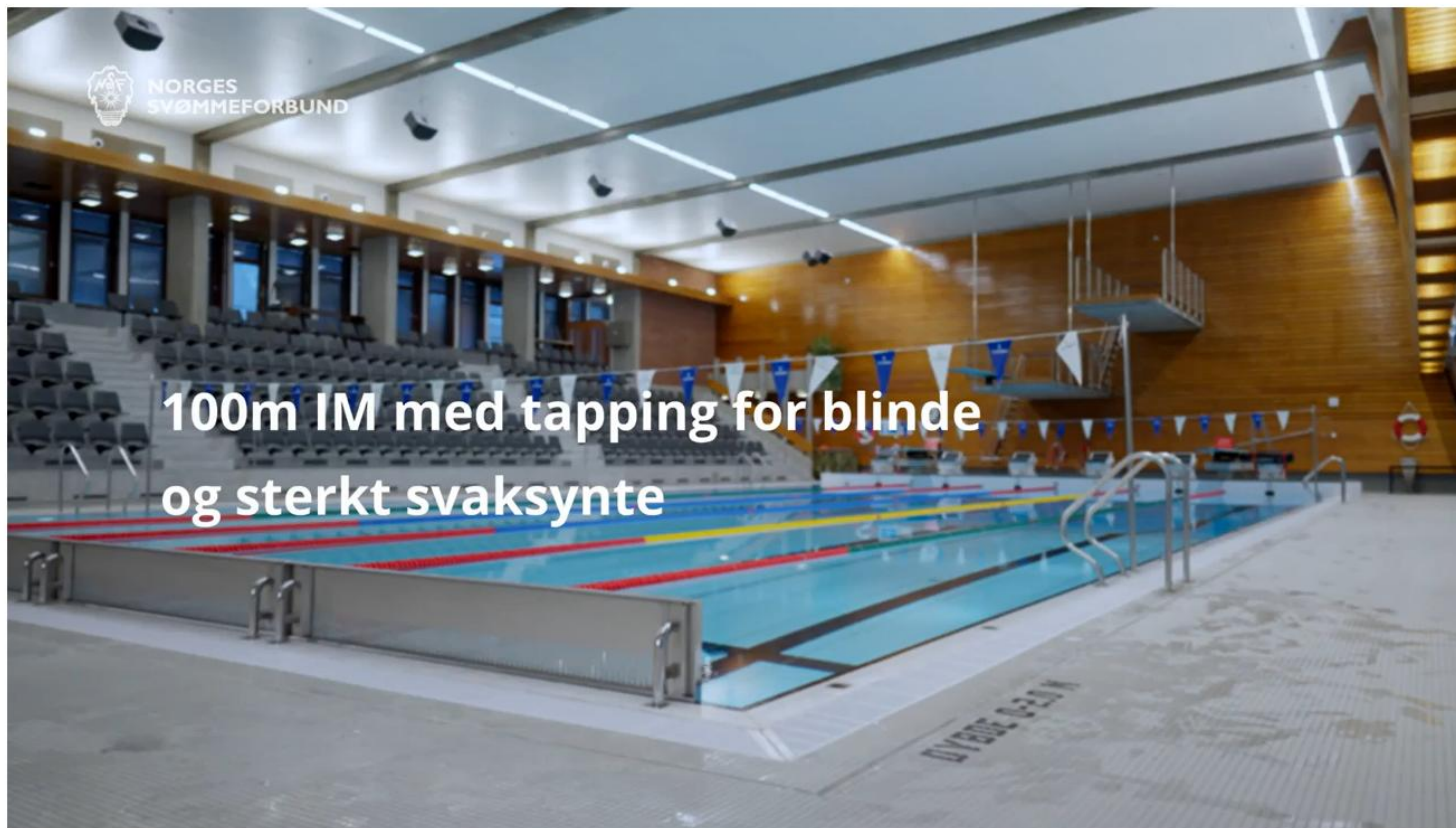
Startstup uten armer

- Svømmer med dysmeli (medfødt manglende lem eller deler av den) og amputasjoner

Klikk på bildet
for å spille av
video



Hai - tapping



Klikk på bildet
for å spille av
video



Opplæringstrener parasvømming

- Dagskurs som, gjennom teori og praksis, tar for seg hvordan en kan tilpasse vanntilvenning, svømmeopplæring og begynnende trening for personer med funksjonsnedsettelse.
- E-læringsmoduler om svømming og noen av de mest vanlige diagnosene
- **Kurslærere**
 - Ingrid Ravnán, Tønsberg
 - Ariana Balsam, Gjøvik
 - Karina Davidsen, Bergen
 - Beate Hvideberg, Arendal
 - Audhild Tho Køhl, Elverum





NORGES
SVØMMEFORBUND

SPØRSMÅL?

Ta gjerne kontakt på e-post

kristin@svomming.no / post@svomming.no



Like muligheter til å prestere

