

Vattengympa på tema fiskstim

Det räcker med att du har sett ett fiskstim röra sig så har du inspiration till rörelsesekvenser i din vattengympa. Rörelsesekvenser med flera överraskande inneboende effekter. Låt oss undersöka vattengympa på tema fiskstim tillsammans och därifrån skapa några funktionella rörelsesekvenser.

Först behöver vi skapa en djupare förståelse för dels vad fiskstim är dels för vad vattengympa är eller bör vara. Vi kommer också klura lite på vad synkroniserad simning är för att få den större förståelse och förmågan att skapa det jag fortsätter att kalla funktionella rörelsesekvenser på tema fiskstim.

Fiskstim



Fiskar rör sig väldigt funktionellt och använder optimal energi i sina rörelser. När det behövs fly eller fåktas går mer energi åt. Och så har ju många fiskar förmågan att samverka i fiskstim. Vi går inte in djupare här på hur deras superkraft att känna grupprörelsen fungerar. Vi bara nuddar vid den. Det räcker. I princip rör sig fiskstimmet som en enda fisk, eller hur. De snabba växlingarna av riktning är också ett sätt att förvirra fienden vilket kanske inte vi vattengympare har som fokus.

Synkroniserad simning



Fd. konstsim och visst är synkroniserad simning en blandning av artisteri och elitidrott. Och rörelserna må se lätta och eleganta ut men oj så krävande de är. Den energi som krävs på så många plan för att åstadkomma den formen av synkroniserade rörelser är ansträngning på en helt annan nivå än i ett fiskstim eller för den delen i att vattengympa. Vi som människor har ju lämnat fiskens instinktiva fungerande men möjligen att

ningen finns kvar i det samspel som måste till i en trupp synkroniserade simmare. Det slutresultat vi ser bygger på så lång förberedelse, så mycket träning för att klara den ofta direkt olämpliga belastning som krävs för att de synkroniserade rörelserna. Det för oss över till vattengympan. Och visst skulle den tjugiga armrörelsen direkt kunna överföras till vattengympan.

Vattengymna



Förhoppningsvis är den fysiska aktivitet som utförs i vattengympan välgörande för utövarna. Rörelserna är till för att stärka och bygga upp efterfrågade kvaliteter. Vattengymna är en motionsidrott till skillnad från synkroniserad simning som är elitidrott. Vattengympan är den mest individuella rörelseformen av de här tre. Varje vattengympadeltagare kan göra lite hur som oberoende av de

andra så länge inga skadliga krockar etc sker. Men i rörelse ovanför vattenytan och/eller i förflyttningar har synkronisering värde. Vattengympan är ju också den enda av de här tre som har en synlig ledare. Fiskarna har sin instinkt som osynlig ledare. Synkroniserad simning har ju tränare och koreografer etc men de har ingen dirigent under själva framförandet. När de tränar är det också lite annorlunda jämfört med vattengymna. De har tränare. Vattengympan har ledare/instruktörer. Vad gäller ansträngning hamnar vattengympan i mitten. I vattengympan vill vi ju belasta muskler och syreupptagningsförmågan men inte överbelasta. Men vi vill inte använda minsta möjliga energi som fiskarna. Vad har vattengympan då att vinna av att plocka lämpliga godbitar från såväl synkroniserad simning som fiskstim...

Synkroniserad vattengymna på tema fiskstim

Då lägger vi ihop allt det här och får två fina förflyttningar på axeldjupt vatten. Rörelsesekvens 1 är förflyttning i sidled och rörelsesekvens 2 är framåt med 180-gradig vändning. Båda mår bäst av att byggas upp stegvis. Lika bra att sätta igång. Vi förutsätter nu att du när det behövs ser till att deltagarna är vända åt lämpligt håll både för förflyttning och för att se dig (och ibland inte se dig).

1. Förflyttning i sidled som ett fiskstim

a. Fiskstjärtssnärt

Testa olika varianter av att ta upp en hand/arm med/utan plask, skära/pressa genom vattenytan, växla höger/vänster. Synkronisera mer och mer.

b. Sidsteg, isär/hop. Ett steg, två steg och tillbaka, flera steg. Höger/vänster. Synkronisera mer och mer.

c. Lägg ihop a. och b. Gruppen flyttar sig i sidled synkroniserat och avslutar riktning med en fiskstjärtssnärt (utan att plaska), byter direkt riktning. Hur lång förflyttning i sidled beror av bassäng, djup och grupp. Du dirigerar och beundrar.

Förflyttning i sidled är en långsam tung och bra rörelse. Fiskstjärtssnärt genom vattenytan ger en visuell och effektfull illusion av snabbhet och synkronicitet. Obs, inte plaska på nån. Komplettera gärna med egna teckningar.



2. Förflyttning fram med 180-gradig vändning

a. 180-gradig vändning

Börja med själva rörelsen på plats, när alla har näsan åt ditt håll. Knäuppdrag (för det är inget hopp), axlarna under vattenytan. Knäna upp mot magen och ner i botten. Sitt ner när du visar. Utveckla till att göra med 90-gradig vridning. Åt ena sidan, ner i botten och så tillbaka fram igen, som en stor tårtbit. Byt håll. Så småningom träna att med tillräcklig kraft klara att vrida 180 grader och sen gå tillbaka samma väg, dvs. Köra en halvcirkel och sen samma åt andra hållet. Då blir ingen yr och musklerna får variation.

b. **Trampa framåt(och bakåt).** Gå och trampa är mycket tyngre än att springa. Börja med att bara låta gruppen gå några steg fram, alla kommer att göra olika med fötterna, spelar ingen roll. Grejen är att gruppen ska flytta sig framåt som en enhet. Fortsätt med att gruppen backar, de ser alltså hela tiden dig men växlar framåt/bakåt med dina instruktioner, alltmer som en synkroniserad enhet. När det är läge lägg till att när de går framåt har de armarna bakåt och går som fören på en båt och när de backar har de armarna fram (som aktern). Så bra rörelse på så många plan.

c. **Lägg ihop a. och b.** Men gå bara framåt. Nu tillkommer ett moment där deltagarna inte ser dig. Hur ska ni tillsammans hantera det? Gruppen börjar med att gå framåt. Du ser när det är läge att de gör 180-graders vändningen (som det övat separat på) och sedan fortsätter gå (utan att se dig). Hur ska du ge dem signal att göra 180 graders vändningen igen och åt vilken håll ska de göra den? Varsågod. Det är upp till dig och gruppen att komma på. Det finns många olika möjligheter...

