



# CRAWLKURSER.COM

NYBÖRJARE

Pass #1

## Flyta och Benspark

Tänk alltid på följande saker:

- armen rakt framför axel när ni glider
- arm position, handen lägre än armbågen
- blicken ner i bassängen
- fötterna 5 cm mellan

Uppvärmning 100 m bröstsim i egen fart

### Glides dubbelarm utan benspark

Glid ut från väggen, hoppa inte ut

Ha dina hälar vid vattenytan

Titta nedåt inte framåt

Båda händerna skall vara under vattnet

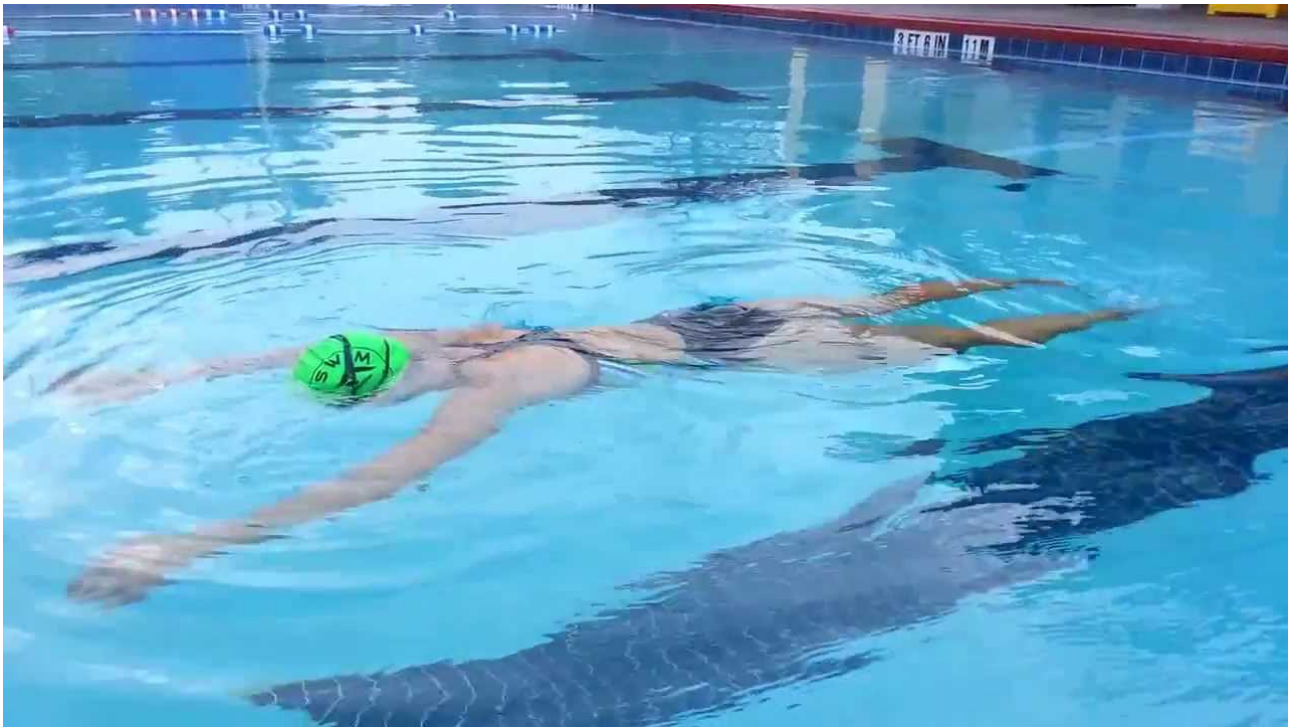
Armar raka -styr med dessa om du känner att driver / driftar

Blås ut genom näsan - stäng munnen

Se filmen fram till 1,15 min

Kör övningen i 5-10 min





### **Flyt i horisontalt läge**

Lägg ansiktet nedåt och gör bostaven I med armar och ben

Tänk på att inte blåsa ut luft i början - du flyter mkt bättre med luft i lungorna

Om ngn kroppsdel sjunker (armar eller ben) försök korrigera detta genom att röra den - som i exemplet på filmen. Foten får ej peka nedåt mot botten - den skall peka bakåt.

Ingen altopps rumpa - svanka - pressa svanken mot botten - som i exemplet på filmen.

Kör övningen i 5-10 min



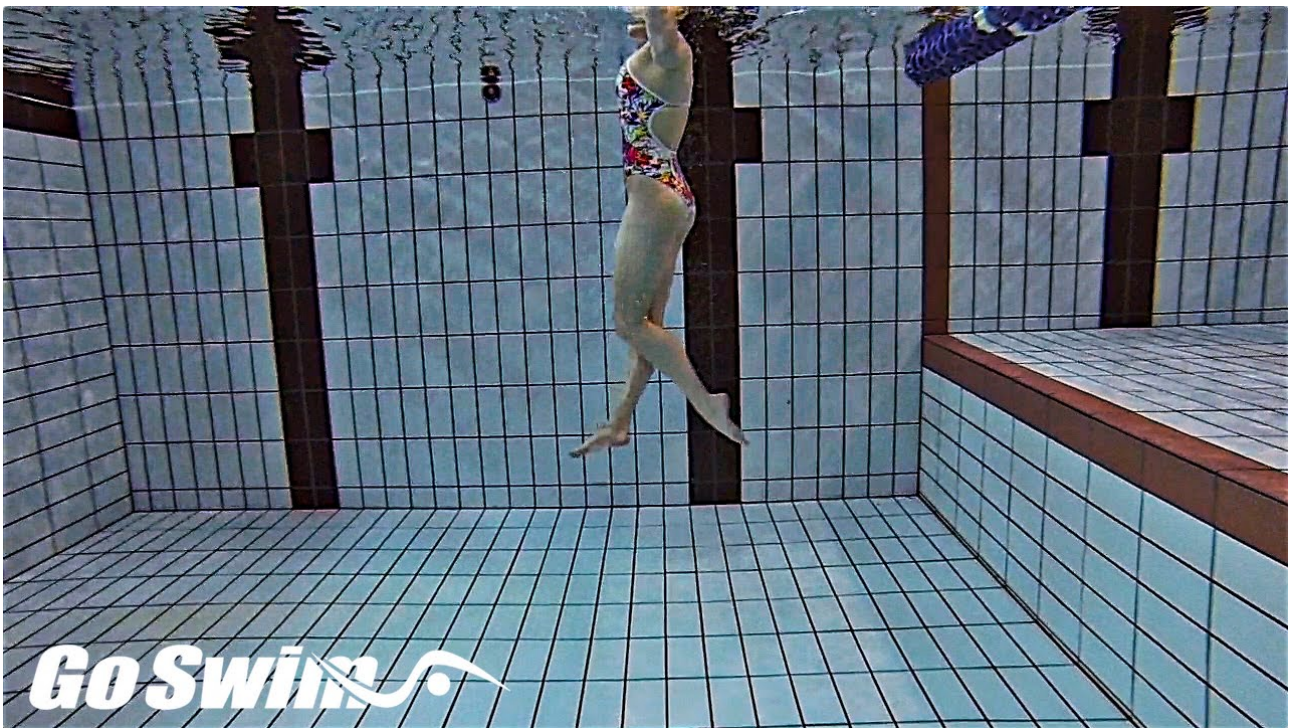
### **Zink down**

Här skall du tänka på att vara avslappnad och sjunka långsamt ner mot botten.

Bubbla ut luften hela tiden tills du kommer ner mot botten.

Kör övningen i 5-10 min





### **Stående crawlbenspark**

Här skall du börja med att hålla i bassängkanten. Tänk på följande

Rak kropp

Ingen rumpa som pekar ut bakåt

Stå helt still - på samma läge i övningen

Tån skall peka mot botten

Kicka från höften

Kör övningen i 5-10 min

### **Glides dubbelarm med benspark**

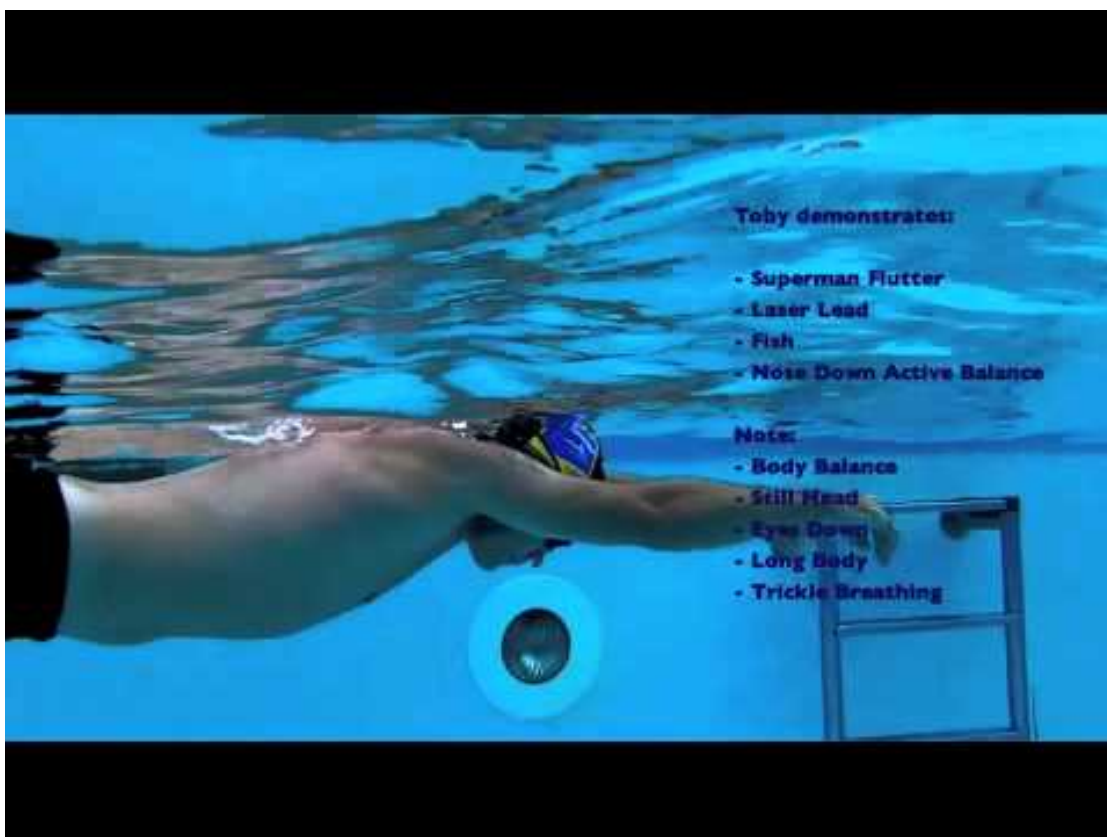
Glid ut från väggen, hoppa inte ut. Ha dina hälar vid vattenytan

Titta nedåt inte framåt. Båda händerna skall vara under vattnet

Armar raka -styr med dessa om du känner att driver / driftar

Sparka benen med ganska raka ben - hälarna vid vattenytan (tänk på att sparka nedåt)

Se filmen fram från 1,13 min till 1,30 min



## LYCKA TILL MED DITT TRÄNINGSPASS

Kontakt

Coach Peter 0705-113285

[peter@crawlkurser.com](mailto:peter@crawlkurser.com)

### ©disclaimer.

Våra träningspass är skyddade av upphovsrätten. Passen är personliga och får användas fritt inom [crawlkurser.com](http://crawlkurser.com). Det är däremot inte tillåtet att dela, sprida eller kopiera innehållet till någon annan utanför [crawlkurser.com](http://crawlkurser.com) träningsgrupper.

