



CRAWLKURSER.COM

FORTSÄTTNING ETT

Läxa #1

Tema

Förbättra din balans i vattnet.

Denna veckan går vi igenom balansen i vattnet.

På flera av övningarna gäller det hitta sin egen flytkänsla och även kunna styra.

Tänk på att alltid titta ner så du ser botten - du skall även se din glidarm.

Fingret skall vara lägre ner än armbågen.

Fem vanliga fel när du börjar simma crawl - **se filmen !!**



Övning Ett

Superman Drill

Ligg på sidan med underarmen utsträckt
Andas flera gånger, träna på att inte lyfta huvudet.
Huvudets öra skall ligga mot axeln när du andas.

Kör övningen 5 -10 min



Övning Två

6-1-6 Drill

Starta som vanligt - ut från väggen.
Tänk på att du skall ha hämlarna uppe vid vattenytan.
Starta bensparken
Gör ett armtag under vattnet, vrid dig. Placera handen på låret.
Glid på en hand - räkna dina kickar - du skall göra sex st. (här kan du göra färre än sex om det känns jobbigt)
Andas 2-3 gånger på varje sida !!

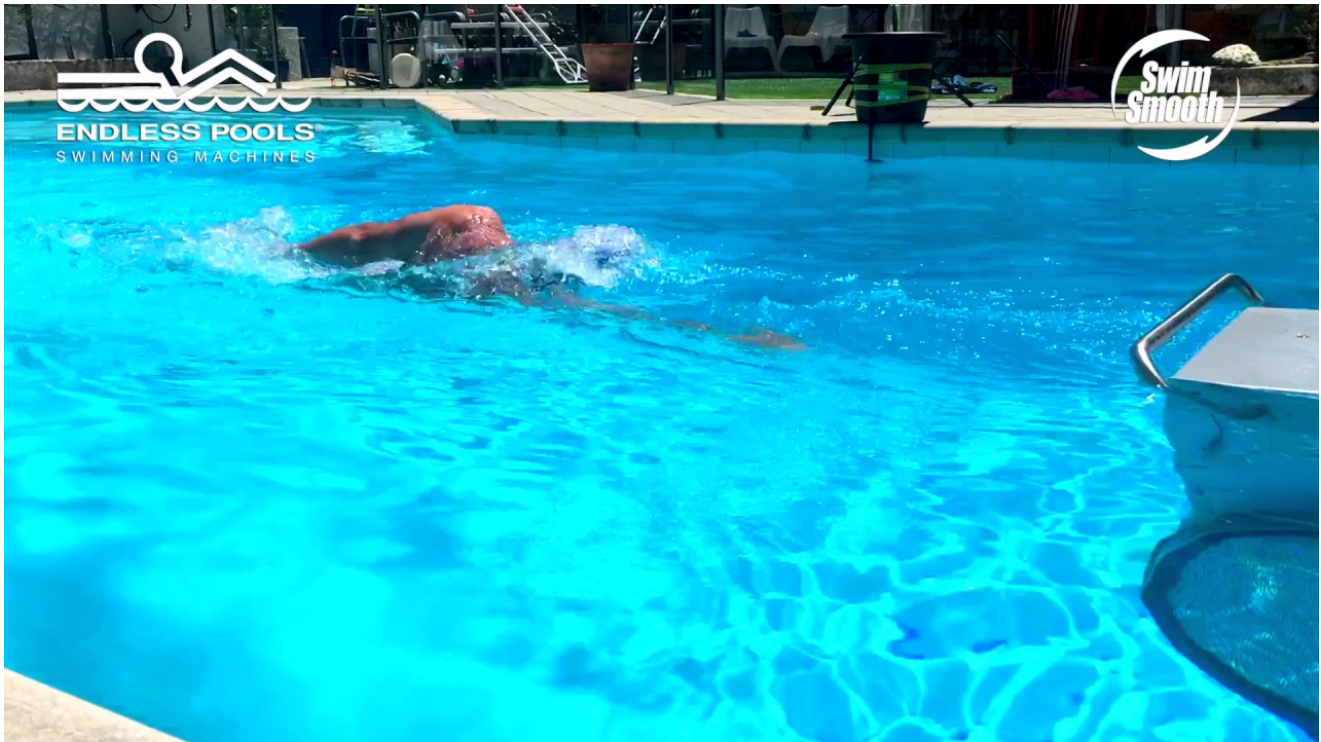
Byt till andra sidan genom att ta ett simtag som han gör på filmen

Viktiga saker att tänka på:

- Glidarmen - du skall se dina fingrar
- Svingarmen - sätt när handen på glidarmen - alltså nedåt. Skjut den inte fram över vattenytan
- Regnbågen - måla en regnbåge i luften ovanför vattenytan -
- Höftrotation - rotera höften varje gång, simma inte i platt läge

På filmen använder han fenor och byter sida efter varje armtag - detta skall ni INTE göra.
Ni skall göra 2-3 andningar innan ni tar armtaget.

Kör övningen 5 -10 min



Övning Tre

6-3-6 Drill

Övningen liknar den som ni gjorde tidigare. Istället för ett simtag mellan varje rotation / byte av sidoläge tar ni nu 3 st armtag

Starta som vanligt - ut från väggen.

Tänk på att du skall ha hämlarna uppe vid vattenytan.

Starta bensparken

Gör ett armtag under vattnet, vrid dig. Placera handen på låret.

Glid på en hand - räkna dina kickar - du skall göra sex st. (här kan du göra färre än sex om det känns jobbigt)

Andas 2-3 gånger på varje sida !!

Byt till andra sidan genom att du simmat 3 armtag som han gör på filmen

Viktiga saker att tänka på:

-Glidarmen - du skall se dina fingrar

-Svingarmen - sätt när handen på glidarmen - alltså nedåt. Skjut den inte fram över vattenytan

-Regnbågen - måla en regnbåge i luften ovanför vattenytan -

-Höftrotation - rotera höften varje gång, simma inte i platt läge

På filmen använder han fenor och byter sida efter 3 st armtag - detta skall ni INTE göra.

Ni skall göra 2-3 andningar innan ni tar de 3 armtagen.

Kör övningen 5 -10 min



Övning Fyra

Fingertips Drag Drill

Sista rotationsövningen. Drag era fingrar så nära kroppen ni kan. För göra detta måste ni ligga på sidan. Ligger ni platt i vattnet kommer fingrarna komma lång ut från kroppen

Kör övningen 5 -10 min



LYCKA TILL MED DITT TRÄNINGSPASS

Kontakt

Coach Peter 0705-113285

peter@crawlkurser.com

