



FORTSÄTTNING ETT Pass 3

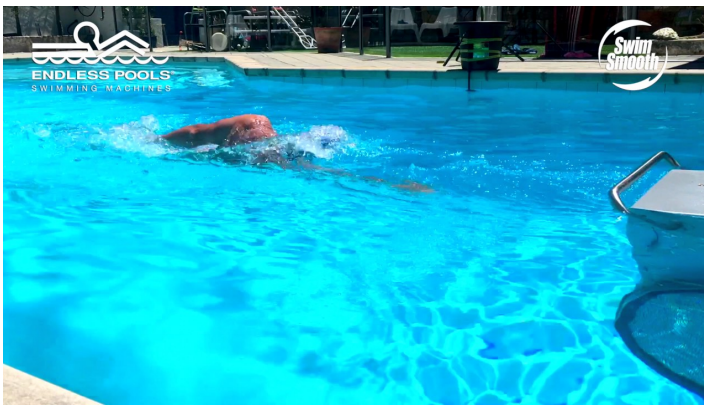
Uppvärmning

- 6 glides utan benspark
Glid med två händer framför dig utan benspark. Skjut så långt som möjligt. När fötterna sjunker till botten, stanna och börja om.
- 6 glides med benspark
Samma övning som ni gjorde nyss men nu lägger vi till bensparken. Glid med två händer framåt, sparka långsamt med benen. När du behöver andas ställ dig upp. Börja om.
- 6 superman med benspark
Ligg i plant läge med två händer framför dig. Roter runt med hjälp av en arm.

Huvudpass

Moment Ett: Fenor

- 6 glides utan benspark
Glid med två händer framför dig utan benspark. Skjut så långt som möjligt. När fötterna sjunker till botten, stanna och börja om.
- 6 glides med benspark
Samma övning som ni gjorde nyss men nu lägger vi till bensparken. Glid med två händer framåt, sparka långsamt med benen. När du behöver andas ställ dig upp. Börja om.
- 6 superman med benspark
Ligg i plant läge med två händer framför dig. Roter runt med hjälp av en arm.
- 2x 25 m : 6-1-6 Drill
Starta som vanligt - ut från väggen. (elva position)
Tänk på att du skall ha hälarna uppe vid vattenytan. Starta bensparken
Gör ett armtag under vattnet, vrid dig. Placera handen på låret (Superman). Räkna dina kickar - du skall göra sex st. (här kan du göra färre än sex om det känns jobbigt)
Andas 1 gång
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



Moment Två: Dolme

- 6 glides utan benspark med två händer framför dig. DOLME på knä
- 6 glides utan benspark med två händer framför dig. DOLME på vrist
- 6 glides **Torpeden med rotation**. Du startar med två händer framför dig och roterar kroppen så att du hamnar på sidan.
- 6 superman med benspark och dolm
- 2x25m 6-1-6 Drill

Moment Tre: Kort sculling (tyvärr ingen film)

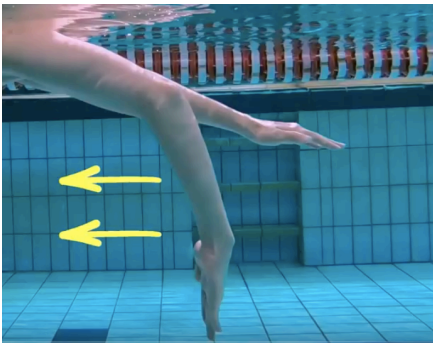
Du gör bara catchen, ett halvt armtag samtidigt som du kickar nedåt. Vänster hand vänster fot osv

Gör övning i halva bassängen utan andning. I den här övningen ligger du med platt mage mot botten. Roterar ej åt sidan.

Check boxes

- Tidig kick, du kickar när du drar handen
- Blicken nedåt, du skall inte röra huvudet åt sidan
- Håll alltid kvar armen - den du glider på tills båda armarna hamnar parallellt.

Gör 15 -20 st



Intressant video om crawlproblem och övningar (som vi också gör) för att hjälpa dig att simma crawl smidigt:



**LYCKA TILL MED DITT
TRÄNINGSPASS**

Kontakt

Coach Peter 0705-113285 peter@crawlkurser.com

Coach Benedicte Mandy 0702724689 benedicte.mandy@crawlkurser.com

Coach Elsa elsa.hallsten@telia.com

©disclaimer.

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

