



## FORTSÄTTNING ETT Pass #6

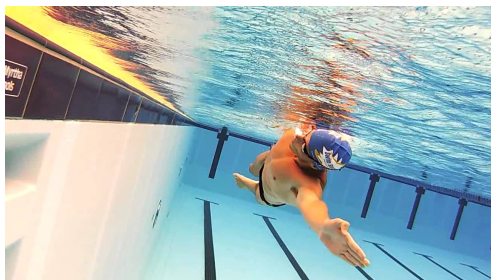
***I dessa läxor hittar du först beskrivningen och en video av de olika tekniska övningar vi gjorde idag:***

### ***Superman med benspark***

Ligg i plant läge med två händer framför dig. Roter runt med hjälp av en arm.

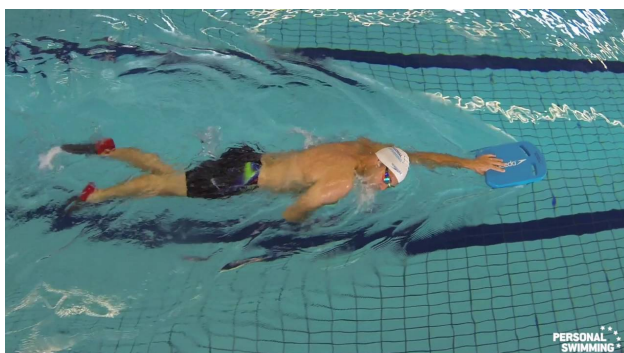
#### Check boxes

- Starta i platt läge, siffran elva
- Drag en arm mot höften rotera kroppen som magen pekar åt sidan - Du har nu en hand framför dig en hand på låret
- Håll huvudet still - kinden mot axel -
- andas 10 till 15 gånger på 25 m



### ***En arms crawl med platta Övningar (Single arm drill with kick board)***

Simma med en arm framför dig, ett armtag med den andra armen. (Har du inte platta, anv dolmen)



### ***Siffran Elva Övningar (Number Eleven crawl drill)***

Du simmar med båda händerna framför dig och tränar på armtag och andning. Räkna 3 sekunder i 11 position innan du startar den andra armen



### **2-beat kick crawl**

Du börjar med ett simtag, du kickar samtidigt som du tar armtaget. Ligg kvar så länge du kan på sidan och styr med handen rakt - du får inte komma snett.

Alla stegen finns här

- Starta på från botten glid med båda armarna framåt, ingen benspark.
- Ta ett simtag med vänster arm, simmar du med vänster som skall du kicka ned med vänster fot. Stanna med handen på höften glid så långt du kan när du ligger i sidoläge
- Lyft fram vänster arm mot höger arm och du får dubbla armar framför dig
- Drag sedan höger arm mot höften, drar du höger hand skall du kicka med höger ben.
- Stanna med handen på höften, glid så långt du kan på höger sida
- När du känner att du kan göra en växling, försök göra flera osv

Se filmen <https://youtu.be/LjidyVaaDnY?si=Yh36WqhZlb25txwg>



### **uppvärmning:**

100m eller:

6 glides utan benspark

6 glides med benspark

6 superman med benspark

**Teknikövningar :** *Om du frågar badvakten öppnar de dörren till vårt förråd. Vi visade var är våra fenor*

- 4 x 25m Superman drill MED FENOR, Vila 20"
- 4 x 25 m En arms crawl med platta Övningar (Single arm drill) MED FENOR, Vila 20" (andning med en hand framför dig single arm med platta eller dolme)
- 4 x 25 m siffran 11 övningar MED FENOR, Vila 20"
- 2 x 25 m siffran 11 övningar UTAN FENOR, Vila 20"
- 4 x 25 m 2-beat kick crawl UTAN FENOR, Vila 20"
- 2 x 25 m DOLMEN mellan knän, Vila 20"
- 2 x 25 m vanligt crawl , Vila 20"

## LYCKA TILL MED DITT TRÄNINGSPASS

### **Kontakt**

Coach Peter 0705-113285 [peter@crawlkurser.com](mailto:peter@crawlkurser.com)

Coach Benedicte Mandy 0702724689 [benedicte.mandy@crawlkurser.com](mailto:benedicte.mandy@crawlkurser.com)

Coach Elsa [elsa.hallsten@telia.com](mailto: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.

