



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

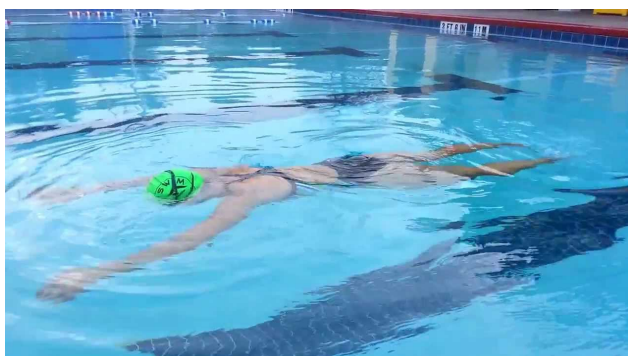
Moment Ett: Glides dubbelarm utan benspark

- 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 / driftår Blås ut genom näsan - stäng munnen
- Se filmen fram till 1,15 min Körövningen i 5–10 min



Moment två: Flyt i horisontalt läge

- Lagg ansiktet nedåt och gör bokstaven I med armar och ben
- Tänk på att inte blåsa ut luft i början - du flyter mkt bättre med luft i lungorna
- Om någon 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 alptopps rumpa - svanka - pressa svanken mot botten - som i exemplet på filmen.
- När du kan göra bokstaven i, försök att göra ett X. Armar och ben ska vara vidöppna den här gången.
- Kör övningen i 5-10 min



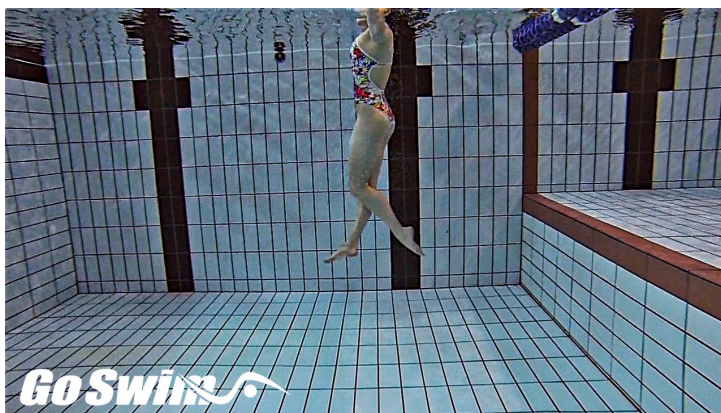
Moment tre: Zink down

- 1:a övningen: andas ut 3 gånger ur vattnet än att hålla andan för att sakta sjunka ner. Blås inga bubblor.
- 2:a övningen: 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



Moment fyra: Stående crawlbenspark

- Här skall du börja med att hållå 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

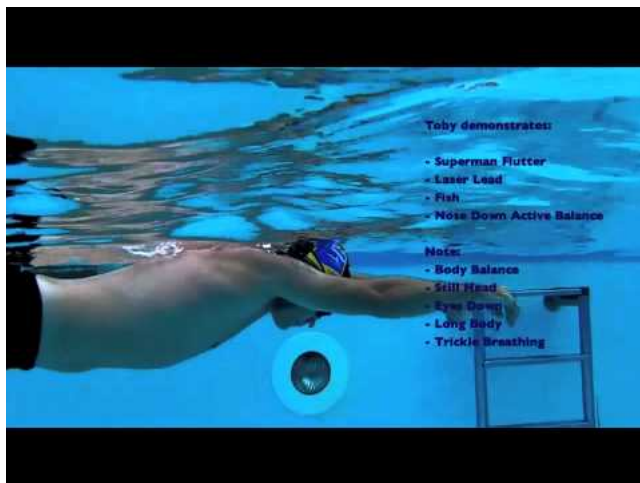


Moment fem: Glides dubbelarm utan benspark

- 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 / driftår
- Se filmen Moment ett fram till 1,15 min Körövningen i 5–10 min

Moment sex: 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 / driftår
- 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

Coach Benedicte Mandy 0702724689 benedicte@crawlkurser.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.

