



CRAWLKURSER.COM

FORTSÄTTNING ETT Pass #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 !!



uppvärmning:

4-6 glides utan benspark

4-6 glides med benspark

4-6 torpedo med rotation

4-6 superman utan benspark

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 min

+ 2x25 Superman drill



Övning Två: 6-1-6 Drill

Starta som vanligt - ut från väggen.

Tänk på att du skall ha hälarna 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 !!

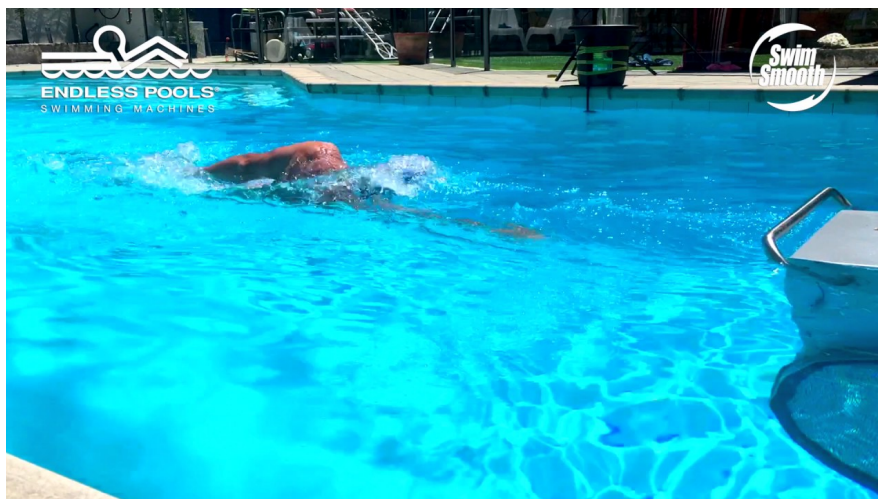
Byt till andra sidan genom att ta ett simtag som han gör på filmen.

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 10 min utan att andas + 2x25m drill 6-1-6



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 hälarna 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.

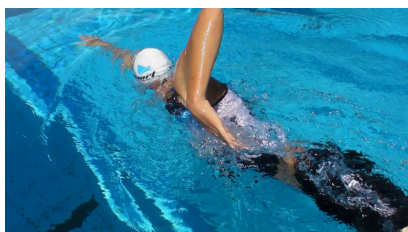
Viktiga saker att tänka på:

- -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 min utan att andas + 2x25m drill 6-3-6



Övning Fyra: Finger tip drag Drill (om tiden tillåter)



Dra fingrarna så nära kroppen som möjligt. För att göra detta måste du ligga på sidan. Om du ligger platt i vattnet kommer dina fingrar att komma ut långt från kroppen. Armbågen pekar mot taket under återhämtningen. Handen före (och snabbare än) armbågen.

Kör övningen 10 min med fenor + 2x25m drill med fenor

Övning Fem: Superman Drill.

2 x 25m med fenor och andas 8-10 per 25m, Vila 10" - 20" med andning

Övning sex: Dolmen:

2 x 25 m DOLMEN mellan knän, Vila 10" - 20"

LYCKA TILL MED DITT TRÄNINGSPASS

Kontakt

Coach Peter 0705-113285 peter@crawlkurser.com

Coach Benedicte 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.

