FORTSÄTTNING ETT - PASS 1

Balans, rotation och andning | 45 minuter | Fenor till fingertoppsövningen

Dokumentdatum: 19 oktober 2026

Mål: Hitta balansen, andas i sidoläge och koppla ihop rotation och armtag.

Tiderna inkluderar vila, genomgång och byten. Arbeta lugnt inom varje tidsblock; angivna distanser är mål.

1. Genomgång - 3 minuter

1. Tränaren visar sidoläge, flaggstången och tvåtaktsbenspark.

Se övningen på film - Fem vanliga crawlfel

2. Uppvärmning från siffran 11 till skate - 5 minuter

1. Siffran 11: glid med båda händerna framåt, först utan och sedan med lugn benspark.
2. Torpeden: för båda armarna till låren. Rotera till sidoläge och för fram den undre armen till skate.
3. Blicken mot botten. Fingrarna lägre än handleden, handleden lägre än armbågen.

Se övningen på film - Siffran 11 utan benspark, 0:47-1:13

Se övningen på film - Siffran 11 med benspark och torpeden, 1:13-1:53

Se övningen på film - Rotation och skate, 0:33-0:59

Se övningen på film - Siffran 11

3. Superman utan fenor - 6 minuter

1. Ligg på sidan med undre armen framåt och den andra handen vid låret. Blicken mot botten.
2. Rulla huvudet åt sidan för att andas. Håll örat nära axeln och undvik att lyfta huvudet.
3. Öva lugnt och avsluta med 2 × 25 m. Vila 10-20 sekunder.

Se övningen på film - Superman

4. 6-1-6 utan fenor - 8 minuter

1. Gör sex lugna bensparkar i sidoläge. Andas 2-3 gånger vid behov.
2. Vänd tillbaka blicken mot botten. Ta ett armtag, rotera höften och byt sida.
3. Se glidhanden och för återföringsarmen som en regnbåge. Avsluta med 2 × 25 m.

Se övningen på film - 6-1-6

Se övningen på film - Fördjupning: 6-3-6 från originaldokumentet

5. Flaggstången - 5 minuter

1. Ligg i Superman med undre armen framåt. Håll den andra armen rakt upp som en flaggstång.
2. Behåll balansen i sidoläge. Öva korta sträckor och byt sida.

Se övningen på film - Flaggstångens grundposition i Draw a pig

6. Fingertip drag med fenor - 8 minuter

1. Låt fingertopparna följa vattenytan nära kroppen under återföringen.
2. Rotera till sidoläge och låt armbågen peka uppåt.
3. Öva lugnt och avsluta med 2 × 25 m. Vila 10-20 sekunder.

Se övningen på film - Fingertip drag

7. Tvåtaktsbenspark utan fenor - 5 minuter

1. Glid med båda armarna framåt. Dra vänster arm och gör samtidigt en nedåtkick med vänster fot.
2. Stanna med handen vid höften och glid i sidoläge. För fram armen och upprepa på höger sida.
3. Öva först en växling i taget, sedan flera. Utan fenor. Andas när du behöver.

Se övningen på film - Tvåtaktsbenspark

8. Sammanhängande crawl - 5 minuter

1. Börja med 12,5 m. Prova 25 m och sedan längre när balansen och andningen fungerar.

Se övningen på film - Crawlteknik

LYCKA TILL MED DITT TRÄNINGSPASS

Coach Peter: peter@crawlkurser.com | Coach Benedicte: benedicte@crawlkurser.com
Coach Thomas: thomas@crawlkurser.com

© Crawlkurser.com. Passen är personliga och skyddade av upphovsrätten. Får användas inom crawlkurser.com. Innehållet får inte delas utanför våra träningsgrupper.