NYBÖRJARE - PASS 1

Introduktion | 45 minuter | Utan fenor

Dokumentdatum: 10 oktober 2026

Mål: Bekanta dig med flytläge, siffran 11, crawlbenspark och torpeden.
Gör korta, lugna försök. Stanna och börja om när du behöver andas.

1. Genomgång - 9 minuter

1. Tränaren visar passets moment.

Se övningen på film - Grunder: siffran 11, benspark och torpeden

Se övningen på film - Rotation, skate och Superman

2. Flyt i horisontellt läge - 4 minuter

1. Hitta ett horisontellt flytläge. Slappna av och titta ner mot botten.
2. Ställ dig upp och börja om.

Se övningen på film - Introduktion

3. Sjunk ner - 4 minuter

1. Sjunk lugnt ner under vattenytan.
2. Ställ dig upp och börja om.

Se övningen på film - Introduktion

4. Stående crawlbenspark - 4 minuter

1. Stå vid kanten och håll i kanten.
2. Öva crawlbenspark med ett ben i taget.

Se övningen på film - Bensparkens grundrörelse

5. Siffran 11 utan benspark - 4 minuter

1. Glid med båda armarna rakt framför dig, en hand framför varje axel.
2. Håll händerna under vattenytan. Slappna av i huvudet och titta ner mot botten.
3. Glid utan benspark. Låt fötterna sjunka, ställ dig upp och börja om.

Se övningen på film - 0:47-1:13

6. Siffran 11 med benspark - 4 minuter

1. Samma armposition som i föregående moment.
2. Lägg till lugn benspark. Behåll blicken mot botten.
3. Ställ dig upp när du behöver andas. Börja om.

Se övningen på film - 1:13-1:30

7. Torpeden - 8 minuter

1. Börja i siffran 11.
2. För båda armarna bakåt samtidigt tills tummarna är vid låren.
3. Fortsätt med lugn benspark och båda armarna längs kroppen.
4. Håll huvudet stilla och blicken mot botten.

Se övningen på film - 1:30-1:53

8. Repetition - 8 minuter

1. Repetera passets moment i samma ordning.

Se övningen på film - Grunder: siffran 11, benspark och torpeden

Se övningen på film - Rotation, skate och Superman

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.