

Lektion 3

Crawlkurs -nybörjare

Syfte: Armar

Övning	Distans	Hur	Fart	Hjälpmedel	Vila	Meter
1. Insim	4x25m	Bröstsims, bröstsim, killikill, frisim med dutt				100
2. Ben	4x25m	<i>Repetition:</i> Frisimsben (titta på fiskar med benspark)		platta	15	100
3. VISA		Ledare i vattnet: Visa armtaget med utförligt				
4. Plogen	2x25m	Frisim - fingrarna ska snudda vattenytan <i>Berätta om hög armbåge</i>		dolme	15	50
5. Frisim	2x25m	Frisim - tänk på att trycka fram axeln <i>Påminn om att glida</i>		dolme	15	50
6. Frisim	2x25m	Frisim - fokus på undervattensdraget <i>Påminn om linjen i mitten så man inte korsar</i>		dolme	15	50
7. Frisim	2x25m	Frisim med skvätt <i>Påminn om kraft genom hela armtaget</i>				50
8. 4,5,6,7	2x25m x 4	Gör dessa övninrar en gång till		dolme	15	200
9. Armar/Balans	2x25m	Köttbullen, 25m vanligt - 25m knutna nävar <i>Påminn om undervattensdraget</i>		platta	0	50
10. Frisim	4x25m	Glidfrisim			15	100
					Totalt	750m

Kommentar:

9. Be dem känna efter skillnaden på 25orna. Spelar det någon roll om man har knutna nävar?

