



Lektion 2

Crawlkurs -nybörjare

Syfte: Ben

Övning	Distans	Hur	Fart	Hjälpmedel	Vila	Meter
1.Insim	4x25m	Bröstsims, Bröstsims m huvuddopp, Bröstsims tumme i armhålan x 2				100
2. Ben	4x25m	Frisimsben		platta	20	100
3.Ben	4x25m	Frisimsben		platta & snorkel	20	100
4.Ben	4x25m	Frisimsben (<i>behåll snorkel om man vill</i>) <i>Påminn om inga bröstsimben (för knäns skull)</i>		platta & simfötter	20	100
5. Balans	2x25m	Köttbullen			10	50
6. Andning		Titta på fiskarna, ligg på mage och flyt - räkna till 3 1.titta ner 2.andas ut 3. lyssna på fiskarna (andas)				
7.Andning	2x25m	Titta på fiskarna med benspark (fokus andning)		platta & ev.simfötter	15	50
8.Ben	4x25m	Titta på fiskarna med benspark (fokus ben)		platta & ev.simfötter	15	100
9.Arm	2x25m	Frisim Killikill			15	50
10. Arm	2x25	Frisim med dutt - rumpa, armhåla, öra			15	50
					Totalt	700m

Kommentar:

2,3,4 Påminn om storleken på bentagen. Visa den vita papperskorgen som finns i simhallen, benen ska inte vara större än den.

