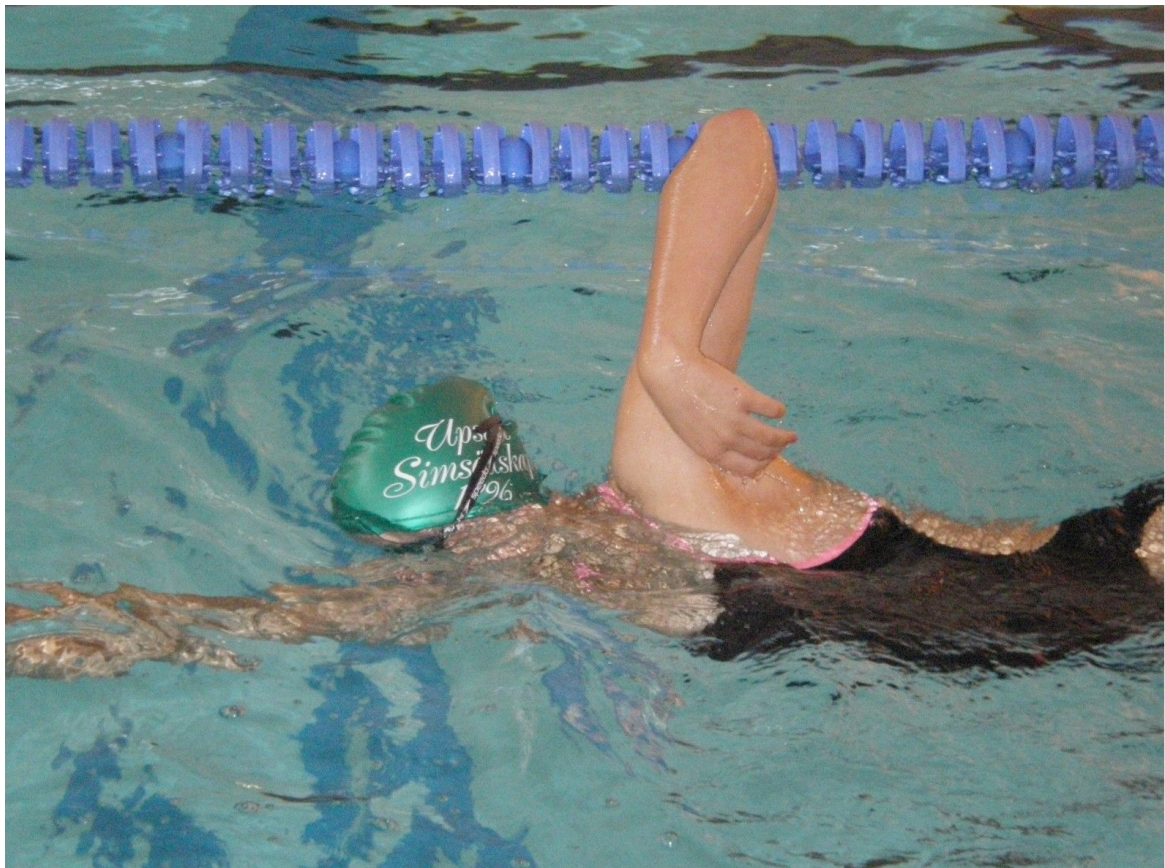


Blå linan

Teknikövningar för Upsala Simsällskap



Innehåll

| | |
|------------------------------------|-----------|
| Förord | 3 |
| Vattenläge..... | 4 |
| 360..... | 4 |
| Aussie, Russie..... | 4 |
| Baklängescrawl..... | 4 |
| Balkängesrygg..... | 4 |
| Konstsim – formationer | 5 |
| Köttbullen | 5 |
| Omvändning | 5 |
| Sjunk till botten | 5 |
| Skovling klassisk | 5 |
| Skovling klassisk rygg..... | 5 |
| Skovling omvänd klassisk | 5 |
| Skovling omvänd klassisk rygg..... | 5 |
| Skovling räkan..... | 6 |
| Skovling vindrutetorkaren | 6 |
| Skruben | 6 |
| Titta hit | 6 |
| X till I..... | 6 |
| Fjärilsim..... | 7 |
| Aussie..... | 7 |
| Dykfjäril..... | 7 |
| Enarm | 7 |
| Fjärilskick med bröstarm | 7 |
| Knutna nävar..... | 7 |
| Krls..... | 7 |
| Laxen..... | 8 |
| Laxenbröst..... | 8 |
| Minimal andning..... | 8 |
| Olika sidor..... | 8 |
| Sidkick..... | 8 |
| Skovelfjäril..... | 8 |
| Ryggsim..... | 9 |
| 6-4-2-ss | 9 |
| Dubbelrygg..... | 9 |
| Dra i linan | 9 |
| Enarm | 9 |
| Knutna nävar..... | 9 |
| Krls..... | 10 |
| Längs kanten | 10 |
| Mumien | 10 |
| Platta mot knäna | 10 |
| Puck i pannan..... | 10 |
| Repris | 10 |
| Ryggsim med fjärilskick..... | 10 |
| Sidben | 10 |
| Väderkvarnen | 10 |
| Bröstsimsim | 11 |
| 2 armtag 1 bentag | 11 |
| 2 bentag 1 armtag | 11 |
| Bröstben längs kanten..... | 11 |
| Bröstben med huvuddopp | 11 |
| Bröstben med platta och dolme..... | 11 |
| Bröstben mot botten | 12 |
| Bröstsimsim med fjärilskick | 12 |

| | |
|----------------------------------|-----------|
| Glidbröst..... | 12 |
| Knutna nävar..... | 12 |
| Minimax..... | 12 |
| Platta mot knäna | 12 |
| Skps..... | 12 |
| Sparka i händerna..... | 12 |
| Crawl..... | 13 |
| 3,5,7,9-takt | 13 |
| 5-takt, 7-takt..... | 13 |
| 6-4-2-ss..... | 13 |
| Andning framåt | 13 |
| Ben med andningsarmtag..... | 13 |
| Ben med olika mycket plask | 14 |
| Catch up | 14 |
| Crawl med fjärilskick | 14 |
| Enarm | 14 |
| Frånskjut utan andning..... | 14 |
| Hängande start..... | 14 |
| Knutna nävar..... | 14 |
| Krls | 15 |
| Kullerbytta..... | 15 |
| Minimax..... | 15 |
| Omvänd Catch up | 15 |
| Popov..... | 15 |
| Rak återföring | 15 |
| Repris..... | 15 |
| Rotation | 15 |
| Röd zon | 15 |
| Sidben | 16 |
| Splash | 16 |
| Stålmannen..... | 16 |
| Tarzan..... | 16 |
| Treklapp..... | 16 |
| Tummen mot naveln | 16 |
| Tyst simning | 16 |
| Utan andning..... | 16 |
| Öppet vatten | 16 |
| Start och vändning | 17 |
| 27:or | 17 |
| Dyk med dolme..... | 17 |
| Glid först | 17 |
| Pilen..... | 18 |
| Pingvinen..... | 18 |
| Pissmyran..... | 18 |
| Plunch..... | 18 |
| Spegelvänd vändning..... | 18 |
| Start från stegen..... | 18 |
| Stålmannendyk | 18 |
| Tumlaren | 18 |
| Undervattensvändning..... | 19 |
| Vändning med stång | 19 |
| Vänstervarv | 19 |
| Begreppslista | 20 |

Förord

Av Johan Henriksson

Detta kompendium innehåller teknikövningar för användning i Upsala Simsällskap. Det togs fram under 2010, med finansiering från Idrottslyftet, som en del i simsällskapets satsning för att skapa förbättrade förutsättningar för sin framtida verksamhet. Titeln Blå linan anknyter till målsättningen att genom gemensamma och målbaserade övningar skapa en röd tråd genom hela simsällskapets tränings- och tävlingsverksamhet. Med gemensam användning och benämning genom alla åldersgrupper skapas en kontinuitet för de aktiva simmarna samtidigt som tränarna erbjuds effektiva teknikövningar att bygga sin träningsplanering kring.

Målsättningen med kompendiet är att lista samtliga övningar som används av Upsala simsällskap med namn, utförande, en beskrivning av syfte samt i de flesta fall tips och kommentarer. Den enskilde tränaren ska både kunna få inspiration till användande av nya ändamålsenliga övningar och erbjudas syftesbeskrivning för de övningar som redan används. Det är viktigt att övningarnas syfte förs vidare till simmarna, så att de kan ta med sig de delar som finlipats av en övning till simningen generellt.

Eftersom simmare i olika grupper befinner sig på olika nivåer i simningen kan naturligtvis inte övningarna genomföras på samma sätt i alla grupper. Målet är att övningarna ska introduceras så tidigt som möjligt, men vissa tekniskt avancerade övningar bör man vänta med till simmarna är redo. Som hjälp för nybörjargrupper har vissa övningar markerats som ”nybörjarövning” med syfte att från början bygga upp en bra teknik hos simmarna.

Blå linan har skapats genom sammanställningar av interna och externa teknikövningar och får ej distribueras utan tillstånd från Upsala Simsällskap. Målsättningen är att kompendiet ska vara ett levande dokument där ändringar och tillägg fortlöpande kan genomföras. Det står naturligtvis även varje tränare fritt att använda sig av egna varianter och nya övningar. Blå linan ska vara en tillgång, inte en begränsning.

Uppsala i mars 2011

Vattenläge

Det här kapitlet tar upp vattenläge, frånskjut och skovling.

Vattenläge är mycket viktigt i alla simsätt, både på grundläggande och på avancerad nivå. Ett högt och kontrollerat vattenläge minskar vattnets bromsande verkan samtidigt som arm- och bentag blir effektiva. Varje simsätt har sitt egna optimala vattenläge men för att simmare ska kunna hitta det läge som behövs är det viktigt med generell förståelse för kroppens beteende i vattnet samt flytkraftens verkan och hur den kan regleras. Många övningar som till synes tränar andra förmågor är utmärkta för att öka vattenkänslan och förbättra vattenläget.

Frånskjut är simmarens sätt att på ett effektivt sätt gå från stillastående till simmande. Det är efter frånskjutet som farten är som allra högst och det är viktigt att simmare kan bibehålla den farten så länge som möjligt. Eftersom alla frånskjut i själva simningen, dvs. vid vändning och efter dyk, sker under vattnet och inte i vattenytan är det viktigt att simmare alltid skjuter ifrån med hela kroppen under ytan och inte slänger sig över utan. Då ges viktig träning i bland annat streamline, det vill säga en strömlinjeformad kropp för minimering av vattenmotståndet.

Skovling är en rörelse där simmare ligger i princip stilla med kroppen och bara handleder och underarmar rör sig och står för framåtdriften. De två principiella syftena är att ge vattenläge och att ge känsla för hur man finner grepp i vattnet för att kunna få effektiva armtag. Generellt vrids handen i 45° vinkel och trycker utåt och vrids sedan till 45° åt andra hållet och trycks inåt. Handen trycker vattnet så att optimal framåtdrivning erhålls. Skovling sker med så liten rörelse som möjligt, vilken kan minskas med ålder och vana.

360

- Frånskjut i magläge och fjärilskick under vattnet. Kroppen vrids 360° en eller flera gånger samtidigt som linjen hålls. Variera rotationsriktning.
- Ger balans och linje i kicken.

Aussie, Russie

- Samling av övningar på fyra längder. Första längden Aussie (se under fjärl), andra längden hälften omvänd klassisk skovel, hälften baklängescrawl, tredje längden räkan-skovling, fjärde längden hälften baklängesrygg, hälften omvänd klassisk rygg-skovling.
- Ger koordination, vattenläge, känsla för grepp och tyngdpunkt.
- Viktigt att alla får göra övningen i egen takt. Kör t.ex. 2-4·100.

Baklängescrawl

- I magläge, riktning bakåt. Armarna gör crawlarmtag baklänges. Andning sker som vanligt.
- Ger koordination samt förståelse för simningen och hur man hittar grepp.
- Enklaste simsättet baklänges. Roligt alternativ för t.ex. lagkapp.

Baklängesrygg

- I ryggläge, riktning bakåt. Armarna gör ryggarmtag baklänges.
- Ger koordination samt förståelse för simningen och hur man hittar grepp.
- Svårt för mindre barn, simma därför kortare sträckor, t.ex. 12,5 m. Benspark för att lyfta fötterna mot ytan.

Konstsim – formationer

- Simmarna får göra bestämda formationer, först individuellt och sedan i par, fyra och fyra eller i storgrupp.
- Känsla för kroppens tyngdpunkt, balans och flytförmåga. Övningar i grupp stärker gruppkänslan.
- Formationer och ställningar kan varieras beroende på simmarnas förmåga. Ett ark med bilder på formationer är en fördel.

Köttbullen

- Simmaren flyter sträckt på rygg, sedan dras kroppen ihop till en köttbulle (greppa med armarna runt benen) för att sedan sträckas ut på rygg igen. Allt sker långsamt.
- Tränar balansen ger känsla för flytförmåga, tyngdpunkt och balans.

Omvändning

- Simmaren flyter i sträckt läge på rygg och roterar till mage, och sedan tillbaka till rygg. Rotationen sker först längs långa axeln (vridning åt sidan) och sedan längs korta axeln (vridning framåt eller bakåt). Vid rotation längs långa axeln ska kroppen hållas sträckt under hela rotationen.
- Balans, vattenläge.

Sjunk till botten

- Simmaren flyter som ett X. All luft blåses ut och simmaren sjunker till botten.
- Visar vilken betydelse fulla lungor har för flytförmågan.

Skovling klassisk

- I magläge, riktning framåt. Armarna sträcks framåt och skovlar ut och in.
- Ger träning i att hitta grepp i simningen samt vattenkänsla.
- Enkel skovling. Lätt att simmarna mest simmar benspark.

Skovling klassisk rygg

- I ryggläge, riktning framåt. Armarna sträcks framåt och skovlar ut och in.
- Vattenkänsla och hitta grepp i vattnet.
- Svår (omöjlig?) skovling

Skovling omvänd klassisk

- I magläge, riktning bakåt. Armarna sträcks framåt och skjuter kroppen bakåt genom skovlingar ut och in.
- Vattenkänsla och hitta grepp i vattnet.

Skovling omvänd klassisk rygg

- I ryggläge, riktning bakåt. Armarna sträcks framåt och skjuter kroppen bakåt genom skovlingar ut och in.
- Vattenkänsla och hitta grepp i vattnet.
- Viktigt att fötterna inte sjunker ned i vattnet.

Skovling räkan

- I ryggläge, riktning bakåt. Armarna hålls ned längs kroppen och skovlar för att skjuta kroppen bakåt. Tårna ovanför vattenytan.
- Vattenkänsla och hitta grepp i vattnet.

Skovling vindrutetorkaren

- I magläge, riktning framåt. Överarmarna hålls rakt utåt och underarmarna pekar rakt ned och skovlar ut och in.
- Bröstsimseskovel, stärker över- och underarmar. Vattenkänsla och hitta grepp i vattnet.

Skruben

- Frånskjut i magläge. Under glidet vrids kroppen över på rygg. Vattenytan bryts i helt i ryggläge.
- Ger balans och linje i frånskjuten.

Titta hit

- Simmaren ligger på rygg eller mage. I tur och ordning testar simmaren att vrida huvudet i olika riktningar ("titta på fötterna", "framåt" etc.).
- Känna skillnad i flytförmågan beroende på huvudets position.
- Viktigt att alla simmare får berätta hur de kände.

X till I

- Simmaren flyter på rygg som ett X och sträcker sedan ut kroppen till ett I utan att tappa vattenläget. Sedan tillbaka till X.
- Balans och vattenkänsla.

Fjärilsim

Fjärilsim är det svåraste simsättet och det som bemästras sist av nybörjarsimmare. En anledning är att det är ansträngande och kräver hög armstyrka, vilket gör att mängdträning är svår att genomföra. Den andra anledningen är att rörelsen kräver hög grad av koordination. Nyckeln är en stark fjärilskick som utgår från höften och som ger kroppen kraft att utföra de krävande armtagen. Förutom kraften måste kicken vara synkroniserad med armtagen samtidigt som rytmen i hela armcykeln är måste vara optimal. När det sista trycket i draget genomförs kommer den kraftigare av de två kickarna per armcykel och när armarna sätts i och nästa armtag omedelbart påbörjas görs den andra kicken. Armtagen syftar till att först hitta grepp i vattnet och sedan trycka, vilket gör att man ofta pratar om en nyckelhålsformad rörelse.

Aussie

- Ligg på mage, arbeta med övre delen av kicken, dvs. magen och höften. Små rörelser.
- Ger förståelse för att kicken utgår från kroppen och inte benen.
- Viktigt att simmarna tar det lugnt och gör på rätt sätt.

Dykfjäril

- Tre armtag sammansatt fjäril, sedan tre kickar under vattnet.
- Ger koordination och balans.

Enarm

- Simma med ena armen, den andra sträckt framåt.
- Mindre ansträngande än sammansatt. Koordination, lättare att tänka på tekniken i isättning och drag.
- Viktigt att andningen sker rakt fram och att rytmen bibehålls.

Fjärilskick med bröstarm

- Fjärilskick med små bröstarmtag. Stor kick i inledningen av armtaget, liten kick efter armtaget.
- Ger förståelse för rytmen i fjäril
- Detta är främst en **nybörjarövning**. Viktigt att övningen görs rätt, kickarna ska kännas naturliga.

Knutna nävar

- Sammansatt fjäril med händerna knutna.
- Visar att kraften i draget även kommer från underarmen.
- Svår övning, kräver bra kickarbete.

Krls

- Kick, right, left, swim. En fjärdedel av sträckan av varje: ben, enarm höger, enarm vänster, sammansatt.
- Övning i att lägga på armtag utan att tappa kicken

Laxen

- Sammansatt fjärl med vartannat armtag enarm. Höger, båda, vänster, båda osv.
- Mindre ansträngande än sammansatt. För att få in rytmen i fjärilen. Även koordination.
- Viktigt att andningen utförs rakt fram. Variant är Höger, vänster, båda osv.

Laxenbröst

- Vartannat armtag laxen, vartannat bröstsim. Ben motsvarande armsimsett.
- Bland annat avbadsövning.

Minimal andning

- 25:or fjärl med så få andningar som möjligt. Hög frekvens, påbörja nästa drag direkt efter det föregående.
- Hindrar att simmaren stannar upp i simningen.
- Se till att simmarna får ordentlig vila.

Olika sidor

- Fjärilskick utan platta. 25 på höger sida, 25 på rygg, 25 på vänster sida, 25 på mage.
- Ger bra känsla för kicken.

Sidkick

- Fjärilskick på sidan utan platta. Nedre armen hålls framåt, den övre bakåt.
- Ger möjlighet att jobba med hela kroppen i kickarna. Ökad smidighet i höfterna.
- Variant är att simma med båda armarna bakåt, vad känns bäst för simmaren?

Skovelfjärl

- Simmaren kickar med armarna skovlandes framåt. Efter 3-4 kickar tas ett armtag.
- Hitta grepp i vattnet för armtaget.

Ryggsim

Ryggsim är det koordinationsmässigt enklaste simsättet att lära sig, men för att simningen ska bli effektiv är bra teknik för arm- och bentag viktig. Armtagen måste syfta till att ge kroppen rörelse framåt, vilket kräver kraft i draget från hand och underarm. Axlarna roterar med armtagen så att armarna kommer ned ordentligt under vattenytan. Armen sträcks uppåt och läggs i vattnet med lillfingret först och trycker sedan i draget så långt som möjligt nedåt. Kraften i bensparken utgår från höften och inte från knäna, det sistnämnda kallas cyklande ben. Som åtgärd brukar man säga att simmarna ska ha raka ben vilket gör att styrkan i höfterna byggs upp. En effektiv benspark tillåter dock att knäna böjs, men enbart så att de följer med höft rörelsen.

6-4-2-ss

- Crawlben med ena armen fram och andra bak, efter 6 bensparkar byter armarna plats genom ett armtag. Efter en längd simmas 4 bensparkar mellan byte, sedan 2 bensparkar och sista längden simmas sammansatt.
- Ger balans i simningen och träning i att hitta greppet.
- Kan användas som **nybörjarövning** för att ge förståelse för att armarna är motstående.

Dubbelrygg

- Båda armarna används samtidigt. Ryggbenspark eller bröstben.
- Rörlighet i axlar
- Dubbelrygg med bröstben som avbad.

Dra i linan

- Ryggsim längs med linan och den arm som dras vid linan tar tag i linan och trycker kroppen framåt. Andra armens drag som vanligt.
- Ger känsla för draget
- Kör vid rakbana eller blanda med vänstervarv för träning för båda armarna.

Enarm

- Simma med ena armen, den andra hålls sträckt bakåt
- Tränar vattenläge, balans och rotation. Teknikmässigt ligger fokus på en arm i taget.
- Byt arm varje längd. Rotationen är viktig, skjut upp axeln mot taket när andra armen dras genom vattnet.

Knutna nävar

- Normalt ryggsim fast med knutna händer under hela armcykeln.
- Bra för drag och balans. Visar betydelsen av att kraften i draget även kommer från underarmen.

Krls

- Kick, right, left, swim. En fjärdedel av sträckan av varje: ben, enarm höger, enarm vänster, sammansatt.
- Övning i att lägga på armtag utan att tappa bensparken

Längs kanten

- Simma nära kanten och låt fingrarna nudda väggen i draget
- Trycker ner armen i vattnet, motverkar grunda drag.
- Se till att alla simmare får testa, inte bara bana 1.

Mumien

- Ryggbenspark med armarna sträckta uppåt mot taket.
- Ger benstyrka och balans.
- Ansträngande övning men alla kan försöka.

Platta mot knäna

- Ryggben samtidigt som simmaren håller plattan ovanför knäna. Knäna får inte slå i plattan.
- Motverkar cyklande ben.
- Viktigt att simmaren bibehåller en rak kroppshållning och inte säckar ihop.

Puck i pannan

- Sammansatt ryggsim eller ryggarm med hockeypuck i pannan
- Håller huvudet stilla.
- Kan även användas exklusiv för simmare med särskilt behov av övningen.

Repris

- När armen förts framåt lyfts den tillbaka igen för att upprepa återföringen.
- Tränar vattenläge och balans.
- Svår övning, se till att den görs utan stress.

Ryggsim med fjärilskick

- Ryggarm samtidigt som resten av kroppen utför fjärilskickar.
- Ger koordination.

Sidben

- Benspark utan platta, armarna nedåt. Växla kroppsläge: sidan, rakt, andra sidan, rakt osv. 2 sparkar på varje. Håll huvudet rakt, titta mot taket.
- Ger förståelse för rotation i simningen.
- Kan användas som **nybörjarövning** för att sedan lägga på väl roterande armar.

Väderkvarnen

- Hög frekvens på armarna, bara veva på.
- Träning i att bibehålla tekniken trots tempoökning

Bröstsims

Bröstsims har traditionellt varit det simsätt som lärs ut för att ge simkunnighet, vilket gör att det skiljer ganska mycket mellan simskolebröstsims och tävlingsbröstsims. I det sistnämnda är arm- och bentag mer fokuserade på framåtdrift snarare än att hålla kroppen flytande och simsättets rytm syftar till att vara energibesparande i stället för säkerhetsmedveten. Armtagen slutar i jämnhöjd med bröstkorgen och underarmarna riktas nedåt i stället för utåt för att kunna utnyttja den extra kraft som de tillför. För bentagen är fotens vinkling viktig samtidigt som benen inte får dras in under kroppen.

Hela simningen präglas av en tydlig rytm med armtag med andning, bentag och sedan glid i sträckt form. Det är viktigt att inte simmaren avviker från det mönstret genom att till exempel genom att stanna med händerna under bröstkorgen och inte i glidpositionen sträcka framåt.

2 armtag 1 bentag

- Sammansatt bröstsims med ett extra armtag.
- Gör att simmare inte fastnar med händerna under hakan i andningen.

2 bentag 1 armtag

- Sammansatt bröstsims med ett extra bentag.
- Ger fokus på varje armtag. Förståelse för att kraften kommer från benen, ger även sträckning i kroppen.

Bröstben längs kanten

- Bröstsims eller bröstben som simmas längs kanten så att simmaren nuddar kanten med tån på varje bentag.
- Träning för att få bort stickfot i samband med oliksidiga bentag. Tvingar simmaren att vinkla ut foten som annars skulle ha hållits fel.
- Specialåtgärd för enskild simmare med beskrivet problem.

Bröstben med huvuddopp

- Bröstben med platta, huvudet mellan armarna. Före varje bentag görs en andning genom att huvudet lyfts upp.
- Ger förståelse för rytmen i bröstsims.
- Detta är främst en **nybörjarövning**. Andningen kan sedan enkelt bytas ut mot ett armtag vid samma tidpunkt.

Bröstben med platta och dolme

- Bröstben med platta och dolme.
- Ger känsla för smalt mellan knäna i bröstbenet.
- Det finns även gummiband som gör att knäna får ett maximalt avstånd, vilket är bra för simmare som har problem med stort knäavstånd eller oliksidighet.

Bröstben mot botten

- Simma bröstbenspark längs botten.
- Höften hålls rak och simmaren tvingas jobba med underbenen.

Bröstsims med fjärilskick

- Bröstarm med en kick per armtag.
- Ger armstyrka i bröstsimmets samt rörlighet och kickträning.
- Liknar bröstarm som ofta genomförs med just fjärilskick.

Glidbröst

- Efter varje simtag glider simmaren 3 s. Räkna 1001, 1002, 1003.
- Ger känsla för glid.
- Poängtera att man alltid ska glida i bröstsims.

Knutna nävar

- Normalt bröstsims fast med knutna händer under hela armtaget.
- Visar betydelsen av att kraften i draget även kommer från underarmen. Höjer armbågarna.

Minimax

- Simmaren ska räkna armtagen och göra färre armtag för varje 25:a, dock med bibehållen fart.
- Ger effektivitet i simningen, stimulerar till bra grepp och mycket glid.

Platta mot knäna

- Bröstben i ryggläge. En platta hålls ovanför knäna, bensparken sker under plattan och knäna får inte slå i plattan.
- Hindrar att benen dras in under magen, kan vara hjälp mot oliksidighet.
- Viktigt att se till att inte knäna i stället dras upp bredvid plattan. I så fall kan plattan hållas på andra ledden.

Skps

- Swim, kick, pull, swim. En fjärdedel av sträckan av varje: sammansatt, ben, arm, sammansatt.
- Sätter ihop olika delar av simningen.
- Som alternativ till krls som inte passar så bra på bröstsims.

Sparka i händerna

- Bröstben utan platta med armarna ned. Håll händerna på rumpan och sparka nudda hälen med fingerspetsarna varje bentag.
- Hindrar att benen dras in under magen, hjälper till att vinkla ut benen.

Crawl

Crawl är det snabbaste och effektivaste simsättet vilket visas genom att det är det naturliga valet vid utövande av grenen frisim. Frisim används därmed som synonym till crawl. Effektiva arm- och bentag är bättre än en för hög frekvens. I armtagen sträcks armen långt fram och hittar grepp och trycks sedan så långt bak som möjligt. Bentagen liknar ryggben och utgår från höften. Andning ske i normalläget var tredje armtag och det är viktigt att inte huvudet vrids mer än nödvändigt.

En stor del av mängdträningen i simning genomförs på just crawl, vilket gör att det finns många tillfällen att jobba med crawltekniken.

Begreppet frisim används ofta synonymt med crawl eftersom frisim i regel simmas med crawl.

3,5,7,9-takt

- En fjärdedel av sträckan simmas med 3-, 5-, 7- respektive 9-takt
- Energisnål simning, tålighet mot syrebrist.

5-takt, 7-takt

- Längre sträckor simmas med 5- eller 7-takt
- Ger lugn och effektiv simning.
- Kan med fördel användas vid armsimning.

6-4-2-ss

- Crawlben med ena armen fram och andra bak, efter 6 bensparkar byter armarna plats genom ett armtag. Efter en längd simmas 4 bensparkar mellan byte, sedan 2 bensparkar och sista längden simmas sammansatt.
- Ger balans i simningen och träning i att hitta greppet.
- Kan användas som **nybörjarövning** för att ge förståelse för att armarna är motstående.

Andning framåt

- Huvudet vrids framåt till andning rakt fram. På varje eller enstaka armtag
- Bra för vattenläge och träning inför öppet vatten-simning.
- Används för att hålla kursen vid simning i öppet vatten. Bara för dem som redan lärt sig andas åt sidan.

Ben med andningsarmtag

- Benspark utan platta. Andning sker genom att man tar ett armtag och andas under armen som i sammansatt simning.
- Ger bättre vattenläge än simning med platta eller andning framåt.
- Kan användas som **nybörjarövning** för att utveckla andningen i crawl.

Ben med olika mycket plask

- Benspark med platta, huvudet ner mellan armarna. Variera mycket plask med inget plask alls.
- Förståelse för var man får kraft i bensparken
- Detta är främst en **nybörjarövning**. Var noga med att benen hålls raka.

Catch up

- Ena armen hålls framåt samtidigt som den andra tar ett armtag. Byte efter ett armtag genom att nudda den stillastående handen
- Stärker axlarna och ger träning i att hålla kursen.
- Använd mycket benspark.

Crawl med fjärilskick

- Relativt lugn crawlarm samtidigt som resten av kroppen gör fjärilskickar
- Ger koordination och annorlunda känsla för simningen.

Enarm

- Simma med ena armen, den andra hålls sträckt framåt. Andning sker på den simmande armens sida.
- Tränar vattenläge, balans och att hålla kursen. Teknikmässigt ligger fokus på en arm i taget
- Byt arm varje längd

Frånskjut utan andning

- Skjut ifrån kanten (under vattnet). Undervattenssim. Vid uppgång simmas minst 5 armtag utan andning.
- Tränar undervattenssimmet och timing i brytandet av vattenytan och första armtaget.
- Kan användas som **nybörjarövning** för att simma crawl på ett avslappnat sätt.

Hängande start

- Simmaren lägger sig flytande på mage ett par meter från kanten. Långsamt lyfts kroppen och benen upp mot ytan. Ena armen dras försiktigt ned. När simmaren har slut på luft simmar denne iväg med två-tre kraftfulla armtag utan andning.
- Bra för vattenläge, balans, grepp och explosivitet.
- Eftersom varje simmare behöver mycket tid är det särskilt lämpligt på långbana eller med få simmare per bana.

Knutna nävar

- Normal crawl fast med knutna händer under hela armcykeln.
- Bra för drag och balans. Visar betydelsen av att kraften i draget även kommer från underarmen.
- Kan varieras med att spreta på fingrarna eller andra alternativ.

Krls

- Kick, right, left, swim. En fjärdedel av sträckan av varje: ben, enarm höger, enarm vänster, sammansatt.
- Övning i att lägga på armtag utan att tappa bensparken

Kullerbytta

- Gör en kullerbytta i vattnet. Antingen en i mitten av varje längd eller med t.ex. fem armtags mellanrum.
- Tränar vattenläge och att hitta grepp och komma igång.
- Kan användas som **nybörjarövning** för att träna inför völvändningen. Kan varieras genom att simma en bit ut i vattnet och sedan göra en halv kullerbytta för att vända och komma tillbaka. Kallas även köttbullen.

Minimax

- Simmaren ska räkna armtagen och göra färre armtag för varje 25:a, dock med bibehållen fart.
- Ger effektivitet i simningen, stimulerar till bra grepp och långa armtag.

Omvänd Catch up

- Simmas som Catch up men ”växlingen” sker i stället med armarna bakåt.
- Hitta grepp samt ger träning i att hålla kursen.
- Svår övning

Popov

- Armarna förs fram med så att fingertopparna dras längsmed vattenytan.
- Höjer armbågarna i framåtdraget.
- Mer avslappnande än t.ex. rotation.

Rak återföring

- Sammansatt crawl men med raka armar under återföringen
- Ger annorlunda känsla och motorisk träning

Repris

- När armen förts framåt lyfts den tillbaka igen för att upprepa återföringen.
- Tränar vattenläge och balans.
- Svår övning, se till att den görs utan stress.

Rotation

- Under återföringen sticks tummen i armhålan.
- Ger ökad rotation och höjer armbågarna. Ökar smidigheten i simningen.

Röd zon

- Vanlig simning. Högre fart där linan är röd (inom 5 m från kanten samt på mitten av 50-banan).
- Bra för vändningen med tillhörande undervattensjobb samt för explosivitet.

Sidben

- Benspark utan platta. Växla kroppsläge: sidan, rakt, andra sidan, rakt osv. 2 sparkar på varje.
- Ger förståelse för rotation i simningen.
- Viktigt att huvudet hålls rakt.

Splash

- Kraftigt tryck i slutet av armtaget så att vatten stänker upp.
- Ger längd och acceleration i armtaget.

Stålmannen

- Benspark på sidan utan platta. Den nedre armen sträcks framåt och den övre hålls bakåt.
- Bra för tryck genom hela bentaget
- Lätt för tränaren att upptäcka cyklande ben.

Tarzan

- Simmas med hakan ovanför vattnet, andning framåt. Hög frekvens och mycket benspark.
- Stärker axlarna och bensparken.

Treklapp

- Simmarens arm nuddar rumpan, axeln och huvudet under återföringen.
- Ger avslappnad återföring och träning i att hålla kursen. Även övning i balans.

Tummen mot naveln

- Tummen förs förbi naveln under draget.
- Ger grundare genomdrag och motverkar att armen korsar mittlinjen.

Tyst simning

- Simning med minimalt plaskande. Stick i fingrarna, benspark under ytan.
- Betydelsen av grepp, sticka i handen.
- Viktigt att bibehålla farten.

Utan andning

- 25:an simmas utan andning.
- Ger energisnål simning.
- Övningen kan göras på olika nivåer genom att variera antalet 25:or och reglera vilan.

Öppet vatten

- Simning i öppet vatten, dvs. sjö eller älv.
- Annorlunda upplevelse. Träning i att hålla riktningen trots förutsättningar som vågor och avsaknad av linor och linjer på botten.
- Säkerheten är mycket viktig. Risk för nedkylning, använd vådräkt.

Start och vändning

Kapitlet tar upp undervattenssim, start och vändning.

Undervattenssim är en del i varje start och vändning och handlar om att bibehålla den fart som ges av frånskjutet så länge som möjligt. På crawl och fjärl består undervattenssimmet av fjärlskickar i magläge och på ryggsim i ryggläge. Kickarna böjar som små och mycket högfrekventa och övergår gradvis i en större rörelse. Själva uppgången, när det första armtaget tas vid ytan, är ett kritiskt moment där tajming är viktigt. I bröstsim är undervattenssimmet speciellt. Först genomförs ett bröstarmtag, svandraget, där armarna trycks hela vägen ned, till skillnad från vid bröstarmtagen på ytan. Under draget får en fjärlskick utföras. Sedan förs armarna framåt samtidigt som ett bröstbentag utförs. Därefter börjar simmaren att simma på ytan. Det första armtaget vid ytan får inte nå sin bredaste punkt innan huvudet bryter vattenytan.

Start sker i fjärlsim, bröstsim och crawl med ett dyk från startpallen. Dyket kan ske med benen parallella vid framkanten eller med ena benet bakom det andra i en så kallad trackstart. Kraften i dyket är viktig och simmaren bör sträva efter att komma så långt som möjligt i luften innan ytan träffas. Därefter följer en landning i streamline utan att för mycket fart förloras och sedan respektive simsätts undervattenssim. I ryggsim sker starten från vattnet med ett slags bakåtdyk där en bågrörelse med kroppen eftersträvas för att utnyttja kraften från väggen maximalt samtidigt som kroppen trycks ned i vattnet för undervattenssim.

Vändningar finns i sju varianter, de fyra simsättens egna vändningar samt de tre så kallade medleyväxlingarna där byte av simsätt sker. Generellt gäller det att kroppen görs så liten som möjligt för att minska dels vattenmotståndet och dels tröghetsmomentet vilket gör att vändningen går snabbare. Det är viktigt att frånskjutet görs ordentligt och undervattenssimmet inte minskas på. Varje vändning som utförs under en träning är ett utmärkt tillfälle att förbättra vändningstekniken.

27:or

- Simmaren ligger ca 1 m från kanten (vänd mot kanten) och kör iväg genom att göra en vändning. Sedan simmas 25 m, med eller utan vändning vid målgången.
- Fokus läggs helt på vändningen.
- Rygg och crawl startas på samma sätt.

Dyk med dolme

- Dyk från startpallen med dolme mellan benen. Dolmen får inte ramla av under dyket.
- Hålla ihop benen under hela dyket.

Glid först

- Frånskjut i mag- eller ryggläge. Simmaren glider tills farten börjar avta innan kickarna börjar.
- Ger effektivare frånskjut.
- Om man börjar kicka precis efter frånskjutet förlorar man både fart och energi.

Pilen

- Frånskjut med streamline. Glid minst 5 m under innan vattenytan bryts.
- Ger streamline och riktning i frånskjutet.
- Detta är främst en **nybörjarövning** för frånskjut och streamline. Understryk att alla frånskjut går till på detta vis.

Pingvinen

- Dyk från startpallen med båda armarna sträckta nedåt.
- Ger annorlunda känsla för dyket. Övning i att komma på rätt sätt genom vattnet.

Pissmyran

- Vid simning av crawl eller fjärl. Ingen andning och högre fart där linan är röd.
- Bra för vändningen med tillhörande undervattensjobb. Arbetar bort andning före vändning. Även bra för tålighet mot syrebrist.

Plunch

- Dyk från startpallen med enbart glid i streamline. Går ut på att glida så långt som möjligt innan luften tar slut.
- Ger streamline och träning i att hålla andan.
- Övningen kan läggas upp som en tävling för att motivera till ansträngning från simmarna.

Spegelvänd vändning

- Vändningen utförs spegelvänt. Fungerar på fjärl, bröst och crawl.
- Förståelse för hur vändningen utförs.
- Många simmare har en sida som vändningen alltid utförs på, varför denna övning gör att simmaren får tänka till

Start från stegen

- En ryggstart utförs med fötterna på stegen. Variera vilket trappsteg.
- Ger känsla för en hög och explosiv ryggstart.

Stålmannendyk

- Vanligt dyk från startpallen fast med bara ena armen sträckt framåt, den andra längs sidan.
- Hålla balansen när kroppen bryter vattenytan.

Tumlar

- Simmas genom att rotera från ryggläge till magläge tillbaka till rygg osv. Ett eller tre rygg- respektive crawlarmtag innan rotationen fortsätter. Samma rotationsriktning hela 25:an
- Ger vattenkänsla och träning i att hålla kursen.
- Kan användas som **nybörjarövning** för att få in rotationen till magläge i ryggvändning.

Undervattensvändning

- I bröstvändningar. Simmaren dyker ned under vattnet vid flaggorna och befinner sig under ytan på hela röda området på linorna. Efter vändningen sker undervattenssim som vanligt.
- Ger snabbare, mer kompakta vändningar eftersom simmaren märker att motståndet blir större.

Vändning med stång

- En stång monteras i vattnet 2/3 meter ned i vattnet. Efter vändning ska simmaren passera under stången i undervattenssimmet.
- Tvingar simmaren till långt undervattenssim.

Vänstervarv

- Under en del av ett träningspass byts simriktningen till att mötas på vänster sida.
- Ger rakare vändningar genom att motarbeta invanda sneda frånskjut.
- Kan användas oavsett passets upplägg.

Begreppslista

I begreppslistan finns kompletterande information om termer som används dels vid olika teknikövningar och dels i simträning generellt. Syftet är att ge en introduktion till begrepp inom simverksamheten.

| Begrepp | Förklaring |
|-----------|--|
| Armcykel | Den tid det tar att genomföra ett armtag tills kroppen och armen är i samma position som tidigare. |
| Avbad | Läs simning som simmas i slutet av ett pass för att få ned pulsen och arbeta bort eventuell syra. Längden på avbadet varierar med ålder och ansträngningsnivå mellan 50 och 1 000 m. Simmas även efter tävlingslopp. |
| Dolme | Flythjälpmedel som används vid armsimning. Hålls mellan benen, högt upp nära grenen. |
| Fart | Olika nivåer på simmarens ansträngning. Hastigheten vid en viss ”fart” är individuell. Fart 1 löst Fart 2 Standardfart Fart 3 Konditionsfart Fart 4 Syrafart Fart 5 Maxfart |
| Fenor | Simfenor av mindre typ än de som används vid fridykning. Används både vid simning ben och sammansatt för att öka hastigheten och arbetet för simmarna. |
| Frånskjut | Igångsättande från vattnet. Sker genom att simmaren sjunker ned i vattnet och skjuter ifrån under ytan i streamline-position. Därefter kan undervattenssim utföras. Frånskjut sker även i varje vändning. Eftersom frånskjut är en viktig del av vändningen är det viktigt att simmarna alltid gör korrekta frånskjut. |
| Paddlar | Handpaddlar som används vid viss armsimning och simning sammansatt för att öka arbetet för simmarna. |
| Platta | Flythjälpmedel som används vid viss bensimning för att underlätta för andning. Nackdel kan vara försämrat vattenläge generellt. |
| Start | Igångsättande från starpall eller kant. På simsätten som simmas i bröstläge sker detta med ett starthopp (dyk). I vattnet antas streamline-position och eventuellt undervattenssim utförs. På ryggsim sker starten genom att simmaren håller tag i starpallens handtag och skjuter ifrån i en båge över ytan för att sedan tränga genom vattnet i streamline-position och utföra eventuellt undervattenssim. |
| Starttid | Den tid som simmarna ges att både simma sträckan i fråga och att vila innan nästa sträcka simmas. Förkortas sv. (start varje) eller st. |

| | |
|-----------------|--|
| Streamline | Den position som simmarna bör sträva efter för att minimera vattenmotståndet. Kroppen hålls sträckt så att den går genom så liten tvärsnittsarea som möjligt. Armarna, kroppen och benen sträckta och huvudet mellan armarna. Genomförs vid start, frångjut och vändning men bör även ses som riktlinje för kroppshållning vid simning. |
| Svandrag | Det specifika armtag som är tillåtet vid undervattenssim på bröstsim. Utgår från streamline-position. Armarna dras ned helt till en ny glidposition där både armar och ben hålls bakåt. Sedan dras armarna fram med hjälp av kraften från ett bentag. Under svandraget får en fjärilskick utföras. |
| Trackstart | Dyk från startpallen där den ena foten hålls bakom den andra för att ge lägre reaktionstid och extra kraft. |
| Undervattenssim | Den speciella typ av simning som genomförs under vattnet efter start, frångjut och vändning. På fjärilssim, ryggsim och crawl utförs fjärilskickar under vattnet i streamline-position. På ryggsim och crawl är även vanlig benspark tillåtet. På bröstsim får ett armtag och ett bentag utföras under vattnet. Armtaget är i regel ett så kallat svandrag (se detta ord). |
| Vanlig start | Dyk från startpallen där fötterna hålls bredvid varandra vid startpallens framkant. Är enklare och mer balanserad än trackstarten. |