

Lektion 1

Crawlkurs -nybörjare

Syfte: Gå igenom grunder

Övning	Distans	Hur	Fart	Hjälpmedel	Vila	Meter
1.Insim	4x25m	Bröstsims, Bröstsims m huvuddopp, Bröstsims tumme i armhålan x 2				100
2.VISA		Ledare hoppar i vattnet och visar frisim				
3.Vattenvana		Ligg och flyt på rygg, ändra positionen på huvudet <i>Påminn om hur vattenläget ändras beroende på pos.</i>				
4.Vattenvana/Ben		Stå på kanten med ett ben i vattnet, känn vattenmotstånd <i>Påminn om rak fot och varifrån sparken kommer</i>				
5.Vattenvana/Ben		Sitt på kanten och sparka med båda benen				
6.Ben		Frisimsben vid kanten, håll i kanten med händerna <i>Förslagsvis vid djupdelen</i>				
7.Ben	2x25m	Frisimsben		platta	15	50
8.Ben	2x25m	Frisimsben		platta & snorkel	15	50
9.Arm	2x25m	Frisim - hand på platta		platta	15	50
10.Arm		Parövning: En håller i fötterna medan den andra simmar med endast armarna				
					Totalt	250m

Kommentar:

2. Visa endast grunderna, förklara inte specifikt hur det går till. De ska endast få se hur simsättet ser ut, vad det är de ska få lära sig 4, 5, 6, 7 8. Påminn om storleken på bentagen. Visa den vita papperskorgen som finns i simhallen, benen ska inte vara större än den.

