

Exempel på teknikövningar

Fjäril

- Sidkick, fj.kick på sidan, under vattnet - ”lättsommen” ben, ökar smidighet i höfterna.
- 1-2-1 fjäril = hö arm+båda +vä arm+båda osv - ”lättsommen” fjäril, koordinations övningar.
- Fjäril-kill = sammansatt fj, tummen till armhålan vid varje armåterföring - tvingar till kraftig ”uppkick”, ökar axelsmidighet.
- 1-arms fjäril - variationsövning, lättare att simma längre, ”tanketräning” lättare att se isättning.
- Fjäril med fr.ben - koordinationsövning, hjärngympa.
- Fjäril med br.ben - koordinationsövning, ”plattar” ut simningen.
- Frisim m. fj.kick - koordination, höftsmidighet, håller kicken igång.
- Fjäril med knutna händer - öka förståelse för genomdragets betydelse, höga armbågar

Ryggsim

- Sid ryggben byt sida vid 4-6 bentag - rullnings övning ökar förståelse för att kroppen ska ”växla” sida vid armtag.
- Sammansatt rygg med ben 2åt höger 2 rakt upp 2 åt vänster - se ovan
- 1-arms rygg - lättare att hitta ”rätt” med isättning och genomdrag
- Ryggben med armarna mot sidorna, rulla med axellyft vid varje rullning - smidighets träning, ökar förståelse för att axeln ska lyfta upp armen vid återföring.
- 1-armsrygg med överdrivet axellyft vid återföring. - får upp axel ur vattnet under hela återföringen, delvis rullningsövning
- 1-arms eller, sammansatt rygg, med blick fixerad vid ”linje” i taket, överdriv rullning. - förståelse att huvudet måste vara stilla.

- Durygg med, bröstben eller crawlben - ”öppnar” upp andningsapparaten ökar axel smidighet.
- Knytnävsrygg - ”hitta” rätt i genomdrag.

Bröstsöm

- Bröstben utan platta. – sträcknings övning.
- Bröstben utan platta med händerna bakåt. - hälar ska nudda fingrarna vid varje bentag. tvingar upp hälar, ger bättre bentag.
- Som ovan fast på rygg - Inga knän över vattenytan, hälar som ovan.
- Glidbröst, så få tag som möjligt per längd - sträcknings övning, göra sig ”smal” i vattnet
- 1 – 2 bröst, - Sträcknings övning, göra sig smal i vattnet öka förståelsen för att mycket av krafterna kommer från benen
- Bröst arm med 1 fj.kick/tag - koordinations övning, ökar smidighet i höfterna
- Polobröst - ger korta snabba arm och benrörelser, rygg stärkare
- Knytnävsbröst - tränar genomdrag med höga armbågar.
- Skovling med fr.ben - öka förståelse för ”handsammanföringens ” betydelse i armtaget.

Frisim

- Sidben, byt sida var 4:e – 6:e kick - ökar förståelse för rullningens betydelse.
- Catchup. En hand hålls sträckt framåt andra handen läggs på första, efter återgång, varvid första armen gör armtag osv. kraftig kick. - i sättnings övning, sträcknings övning, ökar förståelse för att mycket fart kommer från benen
- Rotation, tummen till armhålan vid varje återgång. - smidighetensövning, ger höga armbågar, smal simning
- Blixtlåset, stryk med handen längs - se ovan.

kroppssidan från dragets slut till armhålan.

- Polo sim - tvingar till drag direkt efter isättning, håller kicken igång.
- Tyst simning, kick under vattnet stick i handen - ska öka förståelsen för att handen ska stickas i .
- Knytnävsfrisim - visar på genomdragets betydelse med hög armbåge.
- ”Naveltryckarn” tummen mot naveln - ska ge ”grundare” genomdrag och visa på att handen inte ska gå över kroppens mitt linje.