

Synkro 1.

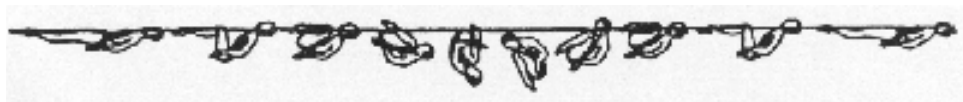
Kunne flyde

Svømmeren ligger på ryggen. Det er vigtigt at balancen er tilstede, således at både fødder, ben, maven og hovedet ligger i vandoverfladen. Svømmeren skal kunne ligge i stillingen i 1 min. uden at nogle af kropsdelene synker (se udgangsstillingen til baglæns kolbøtte).

Slå en baglæns kolbøtte

Udgangsstillingen for denne øvelse er rygliggende med strakte samlede ben. Benene føres i en langsom og kontrolleret bevægelse op mod maven, hvorefter der fortsættes baglæns rundt i en kolbøtte. Når hovedet igen bryder vandoverfladen og fødderne ligger i vandoverfladen strækkes ud til rygliggende stilling.

Baglæns salto er en baglæns kolbøtte, men tempoet er langsomt og kontrol over bevægelsen er vigtigt



Sidde på en plade og dreje rundt

Der bruges en almindelig svømmeplade, som svømmeren skal sidde på. Når balancen er fundet, drejer svømmeren ved hjælp af små armbevægelser 360 gr. rundt om sig selv. Det er vigtigt at tempoet er langsomt og der er kontrol over bevægelsen.

Skodde en bane, liggende på en stor plade

Der bruges en stor plade hvorpå svømmeren ligger på maven. Armene ligger foran hovedet og ved hjælp af små skoddebevægelser (hænderne udfører otte-taller) skoddes der én bane.

Alternativt kan svømmeren ligge på ryggen på pladen og med hænderne nede langs siden skoddes én bane (hænderne udfører otte-taller)

Svømme 1 bane crawlben på siden

Sidecrawl er crawlben på siden. Armen hjælper med fremdrift og opdrift under vandet. Det er vigtigt at holde balancen hele tiden.



Bevæge sig fremad i Tub-stilling

Udgangsstillingen er rygliggende ligesom til flydestillingen. Herefter trækkes benene op til maven, vinklen mellem lår og skinneben skal være 90 grader. Det er vigtigt at skinnebenene er i vandoverfladen hele tiden.

Hoften er omdrejningspunkt

Tip: Hoften skal presses ned mod bunden – ellers prøver man at løfte knæene, og så ryger fødderne under vandet

Kan med fordel prøves med pull-boy mellem fødderne de første par gange

