

Synkro 2.

Udføre en Tub

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. I tub position foretages en vandret 360 graders rotation på samme sted, og figuren slutter med udstrækning til rygliggende position, på samme sted som udgangspositionen. Hoften er omdrejningspunktet.

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



Træde vande 1 bane på dybt vand.

Udgangspositionen er: knæene så meget ud til siden som muligt. Der laves cirkelbevægelser med underbenene. Lårene holdes forholdsvis stationære
Fodsålernes retning bestemmer bevægelsens retning.

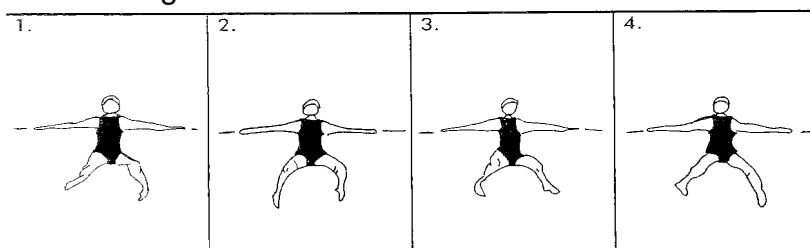
Vandtrædning giver bevægelse og højde – både fremdrift og opdrift

Smidighed giver større højde – jo mere vandrette, lårene er, jo nemmere er det!

Der kan laves sjove armbevægelser til – f.eks. en kædereaktion

Tips:

Begyndere kan starte med at holde fast i en plade, ligge på maven eller starte uden cirkelbevægelserne.



Stå på hænder.

Øvelsen udføres i den lave ende. Den mest effektive metode til at dykke mod bunden, er ved at benytte Jack Knife metoden:

Svømmeren ligger vandret i vandoverfladen med ryggen mod bunden.

Svømmeren laver et 90 graders hoftebøj (en halv koldbøtte).

Benene løftes lodret op over kroppen og vandoverfladen, dette gør at benenes vægt udnyttes til at komme ned.

Hænderne placeres på bunden og benene strækkes samlet lige i vejret. Håndstanden skal markeres der er ingen krav til varighed af håndstand.

Tips: ved at spænde musklerne i ryg, lår og baller så er det lettere at fastholde positionen. Det er også vigtigt at svømmeren kigger bagud, og ikke mod bunden, for at have en ret kropssposition.

Svømmeren gør sig strømlignet, så man med så få kræfter som muligt kan nå bunden.

Svømme 25 meter rygcrawlben med armene pegende op mod loftet

Der svajes i lænden, så fødderne presses ned under vandet. På den led opnås opdrift, så armene kan holdes over vandet og der undgås sprøjt.



Skodde 25 meter med hovedet først

Udgangsstillingen er rygliggende. Håndleddene placeres under hofte.

Håndleddet holdes helt stift – der må IKKE være bevægelse. Hånden bevæges i 8-taller.

Bevægelsen skal køre fra side til side.

Albuen er let bøjet eller strakt. Bevægelsen kommer fra skulderen. Hele kroppen skal være i overfladen.

Man bevæger sig altid væk fra den retning, håndfladen peger.

Tips: alle skodninger i overfladen kan laves med bælte på. Det kan hjælpe med en pull-boy mellem fødderne, eller en plade under maven.



Udføre en delfin

Udgangspositionen er rygliggende med armene over hovedet. Hænderne udfører "8-tals" skodninger (se ovenfor) over hovedet samtidig med kroppen bøjes bagover i en stor strakt bue og benene glider henover vandoverfladen. Ved hjælp af skodninger bevæges kroppen rundt i en stor strakt bue og hovedet bryder igen vandoverfladen "samme sted som det gik ned".

Tips: Det er vigtigt at der skoddes hele vejen rundt. Hænderne starter over hovedet, men slutter ved hoften. Der skoddes til fødderne er helt i overfladen, og hovedet er "forbi" cirklen man har lavet.

