

Synkro 3:

### **Balletben**



Det kan være en hjælp at øve ved lægge foden op på kanten eller evt. på et skumgummirør. Tegningen viser den ideelle figur, men da man ikke som begynder kan løfte så meget vægt ud af vandet, vil et balletben typisk se ud som billederne. Tips: Hoftens presses ned – så kan benet også strækkes. Hænderne skal skodde fra side til side – ikke grave!!!! Kig op i loftet og hold det vandrette bens fod i vandoverfladen. Ansigtet forsøges holdt tørt.

### **Vandtrædning med begge arme over oppe – 1 bane på tværs**



Retning på vandtrædning er lige meget. Det nemmeste er for de fleste baglæns. Enkelte finder sidelæns vandtrædning nemmere. Fødderne vendes, så fodsålerne vender væk fra den retning, man ønsker at bevæge sig i – man "sparker sig væk". Elementet godkendes, såfremt hænderne er over vandoverfladen mens der bevæges i retningen.

## Split i vandoverfladen med hovedet under vandet



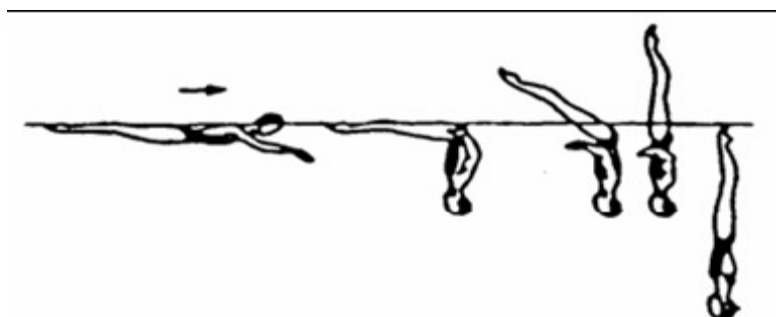
Skuldrene og hovedet presses tilbage, så der forsøges at opnå en lodret linie gennem hofte og øre. Det kræver stor fleksibilitet og er ikke nødvendigt at opnå. Det vigtige er, at vinklen mellem benene er ligeligt fordelt for og bag.

## ½ skrue i lodret position

Svømmeren står i lodret position med hovedet nedad. Der drejes en halv omgang om den lodrette akse. Elementet kræver ikke højde, og udføres nemmest ved ankelhøjde. Amerikanerskodning er den skodning, der giver opdrift i en lodret position. Den er en ret svær skodning, men for meget øvede svømmere, kan det være en sjov måde at øve balance på. Fotografierne er i rækkefølge. Albuerne er tæt ind til kroppen, underarmene vandrette, og bevægelsen foregår vandret ved at dreje armen i skulderleddet. Albue og håndled bevæger sig ikke.



## Marsvin



Figuren startes liggende på maven. Hoften bøjes til en ret vinkel samtidig med at hoften rykkes fremad. Der kan f.eks. bruges et brystsvømningsarmtag. Muskler i baller og lår skal spændes for at holde fødderne oppe under bevægelsen.

Efterfølgende løftes fødderne til kroppen er i lodret position. Det gøres nemmest ved at række armene ud under benene og trække fra denne position. Figuren afsluttes med en lodret nedgang til fødderne er forsvundet under vandet.