

# ÖVNINGSBANK FÖR SIMSKOLAN





# BADDAREN



	<i>Övningsbeskrivning</i>	<i>Syfte med övningen</i>	<i>Tips på hur man kan öva på egen hand</i>
<b><u>Bubbla med munnen</u></b>	Simmaren ska andas in för att sedan doppa munnen och blåsa ut vid/under vattenytan	Att kunna göra bubblor i vattnet sätter grunden för att kunna andas ut under vattnet för att sedan ta upp munnen och andas in på nytt <ul style="list-style-type: none"> <li>Utandning i vattnen hjälper barnen att automatisk slappna av i vatten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Blåsa på vatten i ett vattenglas/skål</li> <li>Blåsa på ett flytande föremål</li> <li>Blåsa på pekfingeret för att känna att det kommer luft från munnen</li> </ul>
<b><u>Bubbla med näsan</u></b>	Simmaren ska stänga munnen och göra "mmm" ljudet och sedan sänka ner huvudet tills näsan hamnar under vattnet.	Få förståelse för att vi kan blåsa ut genom både näsa och mun när vi simmar med ansiktet i vattnet	Öva på att stänga munnen och göra ett "mmm" ljud Simmaren formar sina händer till en skål och provar att blåsa med näsan genom att säga "mmm"
<b><u>Doppa</u></b>	Simmaren ska sänka ned hela huvudet under vattenytan och göra bubblor och gå upp och andas med huvudet ovanför vattnet.	Trygghet i vattnet som leder till en ökad vattenvana.	Börja med att doppa olika delar och ta det steg för steg: <ul style="list-style-type: none"> <li>Rinnande vatten över huvudet - I olika mängder =&gt; böra med lite droppande vatten</li> <li>"Tvätta" ansiktet</li> <li>Doppa öronen, hakan</li> <li>Doppa in i rockring</li> </ul>
<b><u>Hoppa</u></b>	Stå på kanten vid bassängen och hoppa ner i vattnet, landa med hela kroppen under vattenytan. När fötterna landar på botten ska simmaren ställa sig upp självständigt.	Ett roligt sätt att ta sig ned i vattnet, och kunna doppa huvudet när man hamnar i vattnet	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hoppa ner från en stol/upphöjd plattform (övningen sker på land)</li> <li>Stå i vattnet och hoppa</li> </ul>
<b><u>Flyta/glida på rygg</u></b>	Lägga sig på rygg vid vattenytan med ansiktet riktat mot taket. Hakan ska lutas bakåt. <b>Flyta:</b> Vi flyter i vattnet som ett X <b>Glida:</b> Vi glider med armarna längs med kroppen och sätter ihop benen så att vi ligger som ett I. <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Tänk på!</b> Om simmaren tittar på fötterna/magen kommer simmaren succesivt att sjunka.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Skapa en vattenposition och känna sig trygg med att vattnet håller koppen flytande vid vattenytan på ryggen</li> <li>Detta är en grundpelare till ryggcrawl.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Använda en korb/nudel under nacken som kudde.</li> <li>Lägga sig som ett X på ryggen i vattnet.</li> <li>Lägga sig på golvet med två kuddar under sig placerade (en under huvudet och en under rumpan) och låta simmaren öva på att trycka upp magen så att kroppen blir rak</li> <li>Placera händerna på magen och tryck upp magen för att känna att händerna hamnar ovanför vattenytan</li> </ul>
<b><u>Flyta/glida på mage</u></b>	Simmaren ska lägga sig på magen vid vattenytan. Armarna är sträckta framåt med ansiktet i vattnet. Benen ligger helt raka.	Skapa en vattenposition även på mage. Bygga upp en trygghet med att vattnet håller koppen flytande vid vattenytan på magen. <ul style="list-style-type: none"> <li>Detta är grundpelare till magcrawl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lägga sig på mage med en kudde under och framåtsträckta armar + raka ben (skjut ifrån väggen vid fart)</li> <li>För hjälp med balansen, håll i en platta med tummarna på under sidan och sträckta armar.</li> </ul>

## Tänk på:

- Barn kan tycka att det är enklare att genomföra moment som sker med ansiktet i vattnet med simglasögon. Men kom ihåg att även träna dessa moment utan simglasögon.
- Varje övning som sker med ansiktet i vattnet skall det göras bubblor samtidigt.

## Märken som tas:



- Doppa hakan och båda öronen (ett i taget) x5
- Göra bubblor vid vattenytan med munnen x5



- Doppa hela huvudet x5
- Göra bubblor under vattenytan x5
- Glida på mage med ansiktet i vattnet i 5 sek

# SKÖLDPADDAN

	<u>Övningsbeskrivning</u>	<u>Syfte med övningen</u>	<u>Tips på hur man kan öva på egen hand</u>
<b>Glida på magen/ryggen</b>	SE BADDAREN	SE BADDAREN	SE BADDAREN
<b>Sparka på ryggen</b>	<p>Simmaren ligger på rygg vid vattenytan och rör på benen upp och ned. Armarna är placerade längsmed kroppen och ligger stilla. Benen ska vara sträckta från höften ned till tårna. Fötterna ser ut som ballerinafötter.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tänk på!</b> Hakan ska lutas bakåt när simmaren simmar på ryggen, om man kollar på magen eller på fötterna kommer man sjunka.</li> </ul>	Benen är motorn (farten) när vi ska ta oss fram på ryggen.	<p>Ligga på ryggen i sängen och sparka med stärkta knän och vrister (försöka att nudda tårna i täcket med varannan fot)</p> <p>Sittandes på en stol och sparka med benen sittandes</p> <p>Ligg i vattnet och håll en platta över benen för extra flythjälp och för att få rakare bensparkar då knäna kommer tryckas ner av plattan.</p>
<b>Sparka på mage (med/utan platta)</b>	<p>Simmaren ligger i samma position som när dem glider. Benen pendlar upp och ned i små snabba rörelser med helt raka ben och sträckta fötter.</p> <p>När vi ligger på mage bubblar vi ut under vattnet och fortsätter sparka samtidigt som vi tar upp huvudet för att hämta luft. Armarna ska vara kvar vid vattenytan och framsträckta.</p> <p>Plattan kan användas när momentet introduceras för att simmaren ska få ett stöd framtill och hjälpa till med balansen/hålla dem uppe vid vattenytan.</p>	Sparken är nästa steg efter att glida på mage för att komma framåt i vattnet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ligga på magen i sängen och sparka med stärkta knän och vrister (försöka att nudda tårna i täcket medvarannan fot)</li> <li>• Sittandes på en stol och sparka med benen sittandes</li> <li>• Ligg i vattnet och håll i bassängkanten med raka armar och sparka med benen.</li> <li>• Håll i fötterna för att röra bensparkarna upp och ned åt simmaren, eller håll en arm under benen för att göra bensparkarna rakare.</li> <li>• Håll i en platta för hjälp med balansen, ha ansiktet i vattnet och sparka med benen.</li> </ul>
<b>Rotation (sköldpaddan)</b>	<p>Simmaren ligger på ryggen och flyter i 5 sekunder för att sedan rotera till mage utan att sätta ned fötterna och lägga sig i magläge. Rotationen görs runt den långa axeln.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tänka på!</b> Ansiktet ska vara tittandes neråt på magen och mot taket på ryggen.</li> <li>• Träna gärna på att rotera från rygg till mage, men även från mage till rygg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotationen används frekvent när vi behöver andas i magcrawl.</li> <li>• Detta är en rörelse som hjälper barnen att hitta till fri luftväg på ryggen om dem ligger i magläge.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ligg i ryggläge på sängen/golvet/matta och öva att snurra längs den långa axeln.</li> <li>• Lägg en fot över den andra (i vattnet) och kasta samma arm över kroppen för att lättare göra en rotation</li> </ul>
<b>Rotation med benspark</b>	<p>I denna övning ska simmaren ligga på ryggen i tre sekunder och sedan rotera till mage utan att sätta ned fötterna. Räkna till tre i magläge, och rotera tillbaka till ryggen. Benen sparkar hela tiden.</p> <p>Valfritt att börja på mage eller rygg i denna övning</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tänk på!</b> Huvudet ska vara tittandes mot botten i magläget och kolla upp i taket på ryggen.</li> </ul>	Början till att magcrawl genom att kunna rotera till ryggen och andas mellan armtagen.	Ligg i ryggläge på sängen/golvet/matta och öva att snurra längs den långa axeln.

## Tänk på:

- Barn kan tycka att det är enklare att genomföra moment som sker med ansiktet i vattnet med simglasögon. Men kom ihåg att även träna dessa moment utan simglasögon
- Ibland kan det vara enklare för barn att lära sig moment om dem introduceras med olika typer av flythjälpmedel

## Märken som tas:



- Hoppa i från kant ned i djupt vatten x5
- Bubbla under vattenytan på djupt vatten x5
- Glida på mage med ansiktet i vattnet i 5 sek x5



- Flyt i 5 sek på ryggen och gör därefter en rotation till magen utan att sätta ned fötterna och flyt på mage i 5 sek



- Simma 10 m valfritt på grunt vatten
- Flyta 10 sek på grunt vatten
- Hoppa från kant på grunt vatten
- Doppa genom att hämta ett föremål på grunt vatten



- Simma 5 m valfritt simsätt på grunt vatten



# PINGVINEN



	<i>Övningsbeskrivning</i>	<i>Syfte med övningen</i>	<i>Tips på hur man kan öva på egen hand</i>
<b>Sparka på mage</b> (med/utan platta)	SE SKÖLDPADDAN Sparka i <b>PILEN</b> : Armarna är sträckta bakom örönen med händerna på varnadra.	SE SKÖLDPADDAN	SE SKÖLDPADDAN
<b>Rotation med benspark</b>	SE SKÖLDPADDAN	SE SKÖLDPADDAN	SE SKÖLDPADDAN
<b>Tre armtag framåt med andning</b>	Påbyggnad på rotation med benspark. Börja övningen på ryggen med benspark, armarna ligger jämte kroppen. Roter till magen och påbörja armtaget. Armen går upp mot taket och sedan ner till botten tills den hamnar i ursprungspositionen. När tre armtag gjorts sker en rotation till ryggen för andning.	Vi introducerar magcrawl genom att lägga på armtagen	Detta kan övas på ståendes genom att böja sig framåt och göra tre armar och sedan snurra till ryggen. Snurra tillbaka till magen och fortsatt med nya armtag. Detta kan göras både stillastående och gåendes för att öva på att röra benen samtidigt som armarna rör sig.
<b>Armtagen på ryggen/Ryggcrawl</b>	Vi ligger på ryggen vid vattenytan och armarna är placerade längsmed kroppen. Armarna rör sig en i taget från höften upp mot taket och sedan förbi huvudet och tillbaka till ursprungspositionen. Efter detta gör den andra armen samma rörelse.  I simskolan brukar vi räkna med simmaren genom att säga, "1,2,3 arm" för att simmaren ska vänta mellan varje armtag. Mellan varje armtag går fokus till att benen fortfarande sparkar. Sedan börjar vi räkna inför nästa armtag. • <b>Tänk på!</b> Armarna ska vara stäckta under hela övningen från start till slut	Det är när vi lägger på armarna med bensparken som vi börjar öva på hur simsättet ryggcrawl/ryggsim ser ut.  Armarna hjälper även till att få fart.	Stå upprätt med armarna längs kroppen. Börja med att dra ena armen dras framåt hela vägen upp i taket med fortsatt rak arm hela vägen bakåt för att komma till startpositionen. Först då får nästa arm göra samma rörelse.
<b>Sittdyk</b>	Simmaren sitter på kanten med fötterna i vattnet, armarna sträcks framåt i pilen och man böjer på midjan. Simmaren trycker ifrån väggen med fötterna, armarna ligger kvar i pilen. Händerna landar först i vattnet, simmaren glider/sparkar därefter i pilen.	Vi börjar lära oss dyken och starter från kanten.	Simmaren sitter på kanten och genomför sittdyket, om man vill att de ska dyka längre kan man ställa sig någon meter bort med en rockring och be dem glida hela vägen igenom rockringen.

## Tänk på:

- Öva gärna momenten på grunt vatten där barnen bottnar, för att sedan testa på djupt vatten.
  - Om simmaren gärna sätter ned fötterna och bottnar på den grunda delen av stora bassängen kan övningen ske på djupt vatten direkt.



## Märken som tas:

- Simma valfritt på djupt vatten
  - 10m magläge
  - 10m ryggläge
- Flyta i 10 sek på djupt vatten
- Hoppa från kant på djupt vatten



	<u>Övningsbeskrivning</u>	<u>Syfte med övningen</u>	<u>Tips på hur man kan öva på egen hand</u>
<b>11:an</b> (sparka med platta på mage)	SE SKÖLDPADDAN	SE SKÖLDPADDAN	SE SKÖLDPADDAN
<b>Halvpil med rotation</b>	<p>Simmaren ligger på mage med ansiktet i vattnet, har en arm sträckt framför huvudet och den andra liggandes still vid sidan av kroppen. Simmaren sparkar med benen. En rotation sker ifrån den framsträckta armen mot ryggläge för att kunna andas. Andas, för att sedan rotera tillbaka till magläge</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tänk på!</b> I magläge ligger ansiktet i vattnet och vid ryggläge vilar huvudet bredvid den framsträckta armen.</li> </ul>	<p>Påbyggnadsmoment från rotation med benspark.</p> <p>Används för att kunna andas när man lär sig magcrawl.</p> <p>Första steget för att introducera andningen i magcrawl.</p>	<p>Detta momentet kan ske ståendes på land i samma position som beskrivningen ger. Träna på att räkna till tre innan rotationen på 180 grader sker.</p>
<b>Halvpil</b>	<p>Simmaren ligger på mage med ansiktet i vattnet, har en arm sträckt framför huvudet och den andra liggandes still vid sidan av kroppen. Simmaren andas efter att ha räknat till tre på mage, för att sedan andas. Då lägger simmaren sitt öra på den sträckta armen och vrider då samtidigt upp axeln och bröstet/magen så att den pekar åt sidan (rotation på ca 90 grader). När de andats färdigt vrider de ner ansiktet och axeln mot botten av bassängen.</p> <p>Denna övning bör övas med båda armarna.</p>	<p>Lära sig den korrekta positionen för andningen i magcrawl.</p> <p>Övningen är också bra för att öva balans.</p>	<p>Kan övas ståendes och lutandes framåt och göra samma rörelse som i beskrivningen av övningen</p> <p>Håll i en platta/hundben i ena handen för extra flytstöd och en mer kontrollerad rörelse. Andas därefter i halvpilen.</p>
<b>Magcrawl</b>	<p>Vi börjar med armarna sträckta framför oss, påbörja första armtaget som följs av ytterligare två armtag. På det tredje armtaget låter man armen ligga kvar sträckt framför huvudet och andas i halvpilen. När andningen är slutförd tar man ett nytt armtag och för samtidigt ner ansiktet i vattnet. Ta därefter två nya armtag och andas i halvpilen igen. När man simmar magcrawl ska man andas på det tredje armtaget vid varje andning.</p>	<p>Vi lär oss att simma magcrawl med korrekt andning.</p> <p>Vi lär oss simma ett av de fyra simsätten.</p>	<p>Stå på golvet och böj överkroppen framåt. Öva därefter på att ta tre armtag och andas i halvpilen.</p> <p>Simma med en platta i händerna och sparka med benen. Ta ett armtag och ta tag i plattan igen. Ta totalt tre armtag, släpp ena armen och andas i halvpilen. Ta sedan tre nya armtag.</p>
<b>Ryggcrawl</b>	SE PINGVINEN	SE PINGVINEN	SE PINGVINEN
<b>Friardyk</b>	<p>Dyket genomförs genom att sätta ner en fot vid kanten av bassängen, vid hälen av foten sätts det andra knät ner jämte. Simmaren för sedan upp armarna i pilen och viker ner hakan mot bröstet. Därefter böjer man ner armarna så att pilen pekar rakt fram. Tryck sedan ifrån med fötterna för att få ner armarna i vattnet först. Håll ihop pilen och sträck på benen tills man är under vattnet och är redo att börja simma.</p>	<p>Vi fortsätter öva på starter från land. Vi bygger upp dyket för att komma till ett stående dyk.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Träna en typ av fallrörelse ned i vattnet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dyk ner i vattnet och glid genom en rockring för att göra ett längre dyk.</li> <li>• Dyk över en flytkorv för att inte få ett så djupt dyk.</li> <li>• Dyk under en flytkorv för att få ett djupare dyk.</li> <li>• Håll i simmarens händer och placera en arm under magen för att kunna styra rörelsen.</li> </ul>
<b>Hämta föremål på botten av bassängen</b> (minst 120m djup)	<p>Simmaren ska först ta sig i vattnet och lokalisera föremålet på botten, sedan är det enklast att sträcka sig ner med armarna samtidigt som man trycker upp fötterna ovanför vattenytan – och sparkar sig ner mot botten. När föremålet är i handen kan fötterna trycka ifrån botten för att snabbast ta sig upp.</p>	<p>Vi lägger grunderna för livräddning, att kunna ta sig ner till botten och sedan få upp det till vattenytan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Öva på att stå på händerna i vattnet, händerna ska hamna mot botten och benen ska vara så raka som möjligt upp mot taket.</li> <li>• Dyk eller hoppa från kanten för att få med mer fart för att komma ner till botten.</li> </ul>
<b>Bröstsimsbentag</b> (med platta)	<p>Simmaren börjar med helt raka ben i vattnet, drar sedan hämlarna upp mot rumpen. Hämlarna nuddar varandra medan tårna vinklas ifrån varandra. Här ifrån ska sedan underbenet vinkla fötterna bort från varandra för att skapa ett "V" med benen. Fötterna ska sedan skapa en cirkel tillsammans och gå tillbaka till helt raka ben. Sista steget i bentaget blir att glida med raka ben innan bentaget börjar om igen.</p>	<p>Bröstsimmet är ett av de fyra simsätten och vi börjar alltid med bentagen och lägger på armtagen senare.</p>	<p>Ligg på bassängkanten eller på sängen hemma med benen utanför kanten. Simmaren gör sedan rörelsen för bentagen.</p> <p>Håll händerna längst ner på en platta, ansiktet ligger i vattnet och simmaren tar ett bentag och glider, rörelsen upprepas. Använd en flytkorv som extra stöd.</p> <p>Ta bort plattan och gör bentagen i pilen i stället.</p>

### Kom ihåg:

- Öva på ovanstående moment för att bygga upp en bra teknik för att successivt öka antalet meter
- I vår fisken nivå ska simmaren kunna simma 25m ryggcrawl och 25m magcrawl på djuptvatten.

### Märken som tas:



- Simma 25 meter valfritt på djupt vatten
- Dyka från kant på djupt vatten



- Simma 25 meter valfritt på grunt vatten
- Hoppa från kant på grunt vatten



# KROKODLIEN



	Övningsbeskrivning	<i>Syfte med övningen</i>	<i>Tips på hur man kan öva på egen hand</i>
<b><u>Halvpil</u></b>	SE FISKEN	SE FISKEN	SE FISKEN
<b><u>Magcrawl</u></b>	SE FISKEN	SE FISKEN	SE FISKEN
<b><u>Ryggcrawl</u></b>	SE PINGVINEN	SE PINGVINEN	SE PINGVINEN
<b><u>Bröstsimsbentag</u></b>	SE FISKEN	SE FISKEN	SE FISKEN
<b><u>Bröstsims</u></b>	<p>Vi sätter ihop bentagen och armtagen i bröstsimmet och fokuserar på att få timingen rätt. Målet är att hamna i pilen med armarna och snabbt därefter få benen helt raka så att man sedan kan glida innan man påbörjar en ny sekvens av rörelser.</p> <p><u>Rörelsemönstret är följande:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utgångspunkten är pilen med ansiktet i vattnet, påbörja sedan armtaget och lyft upp hakan ovanför vattenytan för att andas.</li> <li>2. När huvudet är på väg ner påbörjas samtidigt bentaget.</li> <li>3. Armarna skjuts fram och hamnar i pilen, samtidigt slås bentagen ihop.</li> </ol> <p>Armarna ligger nu i pilen och benen ligger helt raka.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Glid i pilen. -&gt; börja om från steg 1.</li> </ol>	Bröstsims är en av del fyra samsätten. Vi sätter nu ihop armtagen och bentagen för ett komplett samsätt.	Om takten för bröstsimmet är svår, gör det i två steg i stället. Börja med att ta ett armtag så att armarna hamnar i pilen igen. I pilen fortsätter man med att göra ett bentag.
<b><u>Stående Dyk</u></b>	<p>Simmaren står med fötterna jämte varandra, armarna är sträckta ovanför huvudet i pilen. Armarna ska ligga bakom öronen och hakan trycks mot bröstet. Simmaren böjer på knäna och lutar pilen framåt. Därefter trycker de ifrån med fötterna så att händerna landar i vattnet först. Pilen ska hållas ihop hela vägen ner i vattnet fram tills att det är dags att simma, även benen ligger raka tills det är dags att simma.</p>	<p>Vi övar starter från land.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tränar en typ av fallrörelse ned i vattnet</li> </ul>	

## **Kom ihåg:**

- För att öva på tekniken är det bra att simma kortare sträckor (ca 12,5m).
  - Men öva även på att simma längre sträckor ibland (25-50m) på både mage och rygg
- Målet för krokodilen är att simma 100 meter, varav 50m är magcrawl och 50m ryggcrawl.
- Bröstsimsbentagen kan simmas kortare sträckor
  - För att genomföra så effektiva bentag som möjligt påminn simmaren om att vinkla ned tårna/fötterna till botten genom hela rörelsen. och trycka ifrån när cirkelrörelsen görs

## **Märken som tas:**



Simma 100m valfritt samsätt på djup vatten



- Simma 100m valfritt samsätt på djup vatten
- Simma 25m, börja simma 12.5m på mage, gör en rotation till ryggen utan att sätta ned fötterna och simma 12,5m på rygg



- Simma 50m valfritt samsätt på mage på djupt vatten
- Simma 25 meter på ryggläge på djupt vatten
- Dyka från kant på djupt vatten



# HAJEN



	<i>Övningsbeskrivning</i>	<i>Syfte med övningen</i>	<i>Tips på hur man kan öva på egen hand</i>
<b>Magcrawl</b>	SE FISKEN	SE FISKEN	SE FISKEN
<b>Ryggcrawl</b>	SE PINGVINEN	SE PINGVINEN	SE PINGVINEN
<b>Bröstsims- armtag</b>	Placera armarna i pilen, dra dem isär bakåt i en rund rörelse. Andningen sker när armarna lämnar pilen och dras bakåt (man använder den kraften för att häva sig uppåt och framåt). Dra händerna ner till armhålorna, dem möts sedan i mitten framför bröstet och skjuter ut till pilen. Samtidigt som man skjuter ut pilen ska ansiktet föras ner i vattnet igen.	Vi lär oss armtagen i bröstsim	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lägg en flytkorv under armarna. Detta stoppar simmaren från att dra armarna för långt bak.</li> <li>Ligg på sängen/bassängkanten och gör armtagen.</li> <li>Prova att göra armtag i vattnet med benspark för att öva på endast armtagets rörelse.</li> </ul>
<b>Bröstsim</b>	Vi sätter ihop bentagen och armtagen i bröstsimmet och fokuserar på att få timingen rätt. Målet är att hamna i pilen med armarna och snabbt därefter få benen helt raka så att man sedan kan glida innan man påbörjar en ny sekvens av rörelser. <u>Rörelsemönstret är följande:</u> 1. Utgångspunkten är pilen med huvudet i vattnet, påbörja sedan armtaget och lyft upp hakan ovanför vattenytan för att andas. 2. När huvudet är påväg ner påbörjas samtidigt bentaget. 3. Armarna skjuts fram och hamnar i pilen, samtidigt slås bentagen ihop. Armarna ligger nu i pilen och benen ligger helt raka. 4. Glid i pilen. -> börja om från steg 1.	Bröstsim är en av del fyra simsätten. Vi sätter nu ihop armtagen och bentagen för ett komplett simsätt.	Om takten för bröstsimmet är svår, gör det i två steg i stället. Börja med att ta ett armtag så att armarna hamnar i pilen igen. I pilen fortsätter man med att göra ett bentag.
<b>Stående dyk</b>	SE KROKODILEN	SE KROKODILEN	Om det är jobbigt att dyka från den höga kanten på grund av höjden: <ul style="list-style-type: none"> <li>Prova att börja med ett sittydyk (SE PINGVINEN).</li> <li>Prova sedan ett friarydyk (SE FISKEN)</li> </ul>
<b>Fjärilskickar</b>	Kroppen ska ålla sig fram som en mask i vattnet. Tryck upp rumpan ovanför vattenytan och smäll ner fötterna. <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Tänk på!</b> Fötterna och benen ska sitta ihop bredvid varandra.</li> </ul>	Introduktion till fjärilsimmet.	Stå upp och gör en vågrörelse med hela kroppen.
<b>Kullerbytta</b>	Kroppen är i en hukande "köttbulle" som sedan roterar framlänges.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Orgenting i vattnet</li> <li>Starten till Voltvändningar</li> </ul>	Prova att göra kullerbyttor på golvet med lite mjukare underlag.

## Kom ihåg:

- För att öva på tekniken är det bra att simma kortare sträckor (ca 12,5m).
  - Men öva även på att simma längre sträckor ibland (25-50m) på både mage och rygg
- Målet för hajen är att simma 200 meter, varav 50m är på mage, 50m på ryggen, 25m bröstsim (resterande 75m kan göras av valfritt simsätt)
- För att genomföra så effektivt bröstsim som möjligt påminn simmaren om att börja med armarna och sedan benen.

## Märken som tas:



Hoppa eller dyk ned på djupt vatten så huvudet kommer under vattenytan. För att sedan ta sig upp och direkt simma 200m i följd varav 50m på rygg



Simma 200m valfritt simsätt, i mag- och/eller rygggläge på djupt vatten



- Dyk från startpall/höggkant
- 5 stycken fjärilskickar under vattnet
- Simma 25m under 55,48sek