

TEKNIK SILVER

Namn:

Grupp:

Område	Färdighet	
<i>Allmänt</i>	25m sammansatt ryggsim, bröstsim och frisim på guldtiden	
	37,5m benspark i alla simsätt	
	Balans i vattnet, dvs. kroppen ska vara horisontell med vattenlinjen (kunna flyta)	
	Tycker det är kul att simma och vill simma/tävla mer	
<i>Fjäril</i>	Flygplansfjäril/ seperationsfjäril med rätt rytm	
	Rulla till I och Y	
	Fjärilskickar i ytan med armarna fram i "11"	
	En-arms fjäril	
<i>Ryggsim</i>	25m med en arm i luften i sammansatt simning	
	Rotation i långa "axeln" mellan varje simtag	
	Tryck i varje armtag	
<i>Bröstsim</i>	Bentag med utvinkling av fötterna	
	Huvudet still med näsan snett ner mot botten	
	Tydligt glidmoment	
	Små armtag till axlarna	
<i>Frisim</i>	Tydlig benspark från höften	
	Rotation i långa "axeln" mellan varje simtag	
	Kontrollerade andningar	
<i>Vändningar & Starter</i>	Voltvändning på mage in och rygg ut	
	Start med energi ner i vattnet med fjärils kickar upp/fram till ytan	
	Lagkappsväxling	
	Ryggsimstart	
	Målgång (rätt antal händer bredvid varandra)	
	Bröstsims-vändning (utan undervattensdrag)	

Övriga kommentarer: