



CRAWL

Kvalifikationskrav:

Deltagarna skall vara vattenvana dvs kunna doppa huvudet under vattenytan och kunna blåsa ut luft under ytan. Kunna göra fothopp ner i vattnet från kanten. Kunna flyta på rygg. Intagning ca 7-8 år, träningstillfällen 2 ggr/vecka.

Målsättning:

Deltagarna skall efter avslutad kurs: kunna dyka ner i vattnet från startpall. Kunna starta ryggsim från handtag följt av glid i sträckt läge. Efter starten i rygg och crawl kunna glida utan simrörelser ut till 5 meter. Ha en bra rygg- och crawlbenspark, såväl med som utan platta – nyckeln till ett stabilt och kontrollerat simsätt. Kunna simma 50 meter crawl med andning samt kunna simma 100 meter ryggsim. Ha grunderna till ett bra tävlingsbröstsims, där sträckning med huvudet under ytan är en självklarhet samt korrekt timing mellan armar och ben. Ha genomfört minst en träningstävling med tidtagning på 25 meter av de tre simsätten rygg, crawl och bröst.

Utbildningsplan:

Kontroll av simkunnighet och lekvilja på vattenvaneövningar.

Bensparken är grunden till ett stabilt simsätt. Detta medför att övningsvalet byggs upp från att **i crawl** kunna övningar som: ben med och utan platta, crawlben utan platta med andning framåt, crawlben med drag för andning, enarmscrawl höger/vänster, max 30-20-10 drag per längd, glid på arm, skovlingsövningar.

I ryggsim: ben med och utan platta, dubbelrygg med bibehållen benspark, teknikövningar med benspark som grund som t ex axelrotation eller puck på pannan, enarmsrygg med max 30-20-10 drag per längd.

Deltagaren i crawlskolan skall under termin 1 prova på serier över ca 2-300 meter, såväl på ben som sammansatt. Användandet av lekar vid inläringen skall vara tydligt. Under termin 2 skall serier till 500 meter/20 minuter förekomma, endast omfattande sträckor över 25-50 meter. Deltagarna skall dessutom ha tagit de simmärken som är lämpliga. Träningen och provtagningen för detta integreras i den vanliga simträningen.

Krav för uppflyttning till medley:

50 m tävlingsryggsim med start, vändning och målgång

50 m crawl med start och vändning.