

*Grundläggande för frisim:*

Frisim/crawl handlar mestadels om teknik. För att kunna få bra teknik krävs det rörlighet i framför allt axelpartiet. Nacken/ryggraden ska vara parallell med vattenytan mer eller mindre hela tiden. Om man lyckas med det så får man ett bra vattenläge. Böjer man nacken uppåt (bakåt i stående) så sjunker benen lite per automatik och man tappar fart pga att mer kropp bromsas upp av vattnet.

Ryggraden ska dock inte vara stel utan den ska roteras runt sin egen mittlinje då axlarna roterar (höger-vänster-rotation i stående) för att kunna utföra armtagen.

*Inandning:*

\* Huvudet ska vridas lätt åt det håll där inandning ska ske. Resten av lyftet upp till andningsposition kommer när axeln dras upp inför simtaget som avslutar andningscyklen.

\* Andas in snabbt när du är i position! När man ska andas in så ska bara ett öga och halva munnen vara över ytan. Resten ska med andra ord vara kvar under vattnet.

\*Inandningssekvensen avslutas med att det påbörjade simtaget avslutas.

**Viktigt!!** Ryggraden ska vara parallell med vattnet, försök att inte böja huvudet uppåt.

*Utandning:*

\* Andas ut sakta genom näsa och mun, med ögonen mot botten, all luft ska vara ute innan man går upp för att andas in igen.

\* Viktigt att man verkligen tittar ner i botten (ryggraden parallell med vattenytan) när man andas ut för då kommer benen upp i ytan där de ska vara. Så man simmar med hela kroppen i ytan. (se grundläggande)

*Andningsteknik/taktik:*

Man ska antingen simma 2-takt eller 3-takt.

2-takt= 2 armtag 1 andning, t.ex. andning på varje högerarmtag.

3-takt= 3 armtag 1 andning dvs att man andas varannan gång på var sida.

2-takt går enligt Peter fortare men det blir till slut statiskt så han förordar att man försöker att köra 3-takt på träning för att spara på nacken. Mycket simning med statisk påverkan kan ge förslitningar eller värk pga att det är en väldigt ensidig rörelse man gör.

*Övningar på andning*

1. *Simma och andas med flytplatta* - båda händerna mitt på plattan och simma med fotspark. När man simmar ska man vrida så pass mycket på nacken att man kan andas med ett ögat och halva munnen på varsin sida om vattenytan.  
**Viktigt!** Rak ryggrad och bara vrida lätt på nacken.
2. *Ligga och hålla i linan och andas* - väldigt likt första övningen.  
(För er som inte flyter, kör med benspark för att inte sjunka med benen.)
3. *Simma med flytplatta* - ena handen på plattan, armtag med den andra armen och träna att andas i samband med att man tar armtaget. 1 längd, sedan byta arm.
4. *3 armtag – 3 bentag*, dvs bara armar i 3 tag och sedan bara bentag i 3 tag.  
(sjukt svårt att dels bryta efter 3 armtag, att veta när man ska andas, samt att återuppta armtagen efter bentagen. Svårt eftersom man gärna alltid vill börja med t.ex. höger armtag, nu ska man egentligen börja varannan gång med höger/vänster)
5. *Maxsimning utan att andas* - dvs bara grotta ned ansiktet i vattnet och köra på så länge som man orkar. Visar att frisim inte är så svårt i sig utan att andningen är det svåra att få till på ett bra vis.

*Träna-hemma-tips*

Peter tipsade även om enkla övningar som man kan göra hemma för att träna upp rörlighet och styrka i axlarna. Ta ett gummiband (typ spännband, rehabband) och förankra på lämpligt ställe. Kör sedan olika rörelser där du använder axlarna i olika positioner och olika riktningar. Som jag uppfattade var det viktigare att köra många reps snarare än att köra tungt. Satsa på att få upp rörlighet i olika riktningar. Övningar där du använder triceps i samma rörelse är bra, triceps används vid armtagen senare.