

Grundläggande teknik:

* *Vattenläge*: tänk på att ligga rätt i vattnet. Alltså ner med huvudet och upp med benen i ytan.

Man ska sikta på att ligga högt i vattnet och parallellt med vattenytan. Nacken/rygggraden 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.

* *Simma kompakt*: dvs armtag tätt mot kroppen och benen ska gå ca 40 cm upp och ner. När man tar armtagen ska man vara kompakt i axelpartiet. Med det menas att armarna ska hållas tätt utmed kroppen vid armtagen inte fladdrar ut åt sidorna. Jämför med att kroppen ska röra sig inne i ett så litet rör/cirkel/låda som möjligt. Rygggraden 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.

* *Simma långt*: för att spara kraft och få ett bra flyt i armtag och andning så ska man ”simma långt”, dvs sträcka ut armarna i längdriktningen och ligga länge på tagen, typ nyttja armtagets kraft innan nästa påbörjas.

* *Simma lugnt*: ju färre armtag desto bättre.

* *Andas rätt*: rotationen ska styra andningen. Inte tvärt om. Passa på att andas när du kan!

Övningar vattenläge

1. *Streamline* - använd flytbräda att öva vattenläge och andning. Ha flytplatta under magen och hitta vattenläge. Sträck ut armar ordentligt. Tänk på att hålla ner huvudet. Basövning.
2. *Catch up* – fånga händerna framför kroppen. Ligg kvar med främre handen tills armtagshanden snuddar den främre handen innan du tar nytt armtag, lite staffet-tänk på händerna. Basövning. Syfte att simma lungt och att simma långt/ligga på taget.
3. *Dragkedjan* - dra tummen längst sidan av kroppen, från höften till armhålan innan du tar armtaget. Glöm inte bort att vara kompakt, dvs armbågen nära kroppen.
4. *Tumme på huvud* - nudda tummen bakom örat vid varje armtag innan handen går ner i vattnet. För att hålla sig kompakt och för att få bra vinkel ner i vattnet vid armtagets början.
5. *Åttan* - rita 8:or i luften när du tar armtagen. Övning för att bromsa ner tempot på armtagen och få en långsammare rytm på armtagen.