

Grundläggande teknik:

* *Rotation:* rotationen är en viktig del i frisim eftersom man får mindre vattenmotstånd när man roterar rätt då en mindre del av kroppen är i vattnet.



Axlar-överkropp ska rotera, höften ska inte rotera utan fungera som en motvikt/stabilisator för att man inte ska överrotera.

Viktigt att tänka på är att ta färre men långa, långsamma armtag. Ju färre desto bättre då man ligger i 'roterat/uppvidet' läge när armen är i luften.

* *Repetitionstänk:* tänk på lektion 2, ju längre (alltså ju mer man sträcker ut) desto bättre vattenläge får man och desto snabbare kan man simma. Catch-up-övningen från lektion 2 är en väldigt grundläggande övning.

Övningar rotation

1. *Chicken wings* - sätt tummen i armhålan innan du tar armtaget. Syfte: att få upp armbågen och därmed rotera överkroppen per automatik.
2. *Se på armbågen* - i den här övningen ska du se på armbågen mitt i armtaget och i princip ska man överrotera axelpartiet i den här övningen. Syfte: också för att få träna på rotationen.
3. *Skruben* - körs 25m*2. Först skruva åt ena hållet sedan åt andra hållet. Övningen går till så att när man trycker ner armen i vattnet efter armtaget så fullföljer man så att man roterar ett helt varv med kroppen. Syfte: träna smidighet och rotation.
4. *Tummen höft-öra* - Tummen ska snudda vid höften vid starten och sedan snudda bakom öret innan det avslutas. Syfte: för rotation och för kompakt simning, liknar övning från gång 2.
5. *1-takt* - Huvudet ska vara över vattnet hela tiden riktad framåt. Föreställ att du petar en vattenpoloboll framför dig med huvudet. Dra på bra fart armtagen i den här övningen så det blir lite puls. Syfte: smidighet i axlarna.
6. *Catch-up:* repetition från förra veckan. Som sagt en grundläggande övning för vattenläget och för att få axelpartiet i uppvidet läge så länge som möjligt (vattenmotståndet) och sedan glida på det utsträckta armtaget. Syfte: få ner tempot samt att ligga länge på taget.