

Hur vänder man i basäng vid crawling?

Det är väldigt vanligt att man tappar orienteringen totalt i början. Det är ju trots allt en väldigt ovanlig känsla för kroppen att snurra runt på det sättet. Jag förslår att du tränar på det gradvis, till exempel så här:

1. Var i en bassäng där du bottnar till midjan/någonstans mitt på bröstet. Slå en framlängesvolt i vattnet och försök att landa på fötterna i samma "färdriktning" som tidigare. Gör kanske fem sådana volter och simma sedan lite så att kroppen får annat att fundera på. Ibland kan du behöva hålla på med det här flera dagar, och ibland kan det gå lite snabbare. När du känner dig rätt ok med det här är det dags för nästa steg:
2. Simma frisim (dvs crawl) och gör samma volt som tidigare, men nu startar du volten direkt från frisimmet. Sätt i fötterna och ställ dig upp som tidigare. När du hämtat andan simmar du tre-fyra frisimstag och gör en volt, stannar, osv.
3. När du börjar få koll på detta är det dags att börja vända mot en vägg. Nu har du det svarta T:et i botten som visar var du ska vända. Troligen behöver du ta minst ett armtag till innan du vänder, men det kan vara mycket individuellt. Ditt mål ska vara att vända med en framlängesvolt så att du kan skjuta ifrån väggen på RYGG.
4. När även detta börjar funka, du är inte så yr och oorienterad längre, du börjar få upp en känsla för var väggen finns, då kan du i eller strax efter frånskjutet börja vrida dig så att du når ytan i magläge. Kolla på undervattensfilmningarna i OS, så ser du hur det går till.
5. Det bästa är om du kan hitta någon i simhallen som ser ut att veta hur man gör, som kan hjälpa dig lite med tekniken. Det är jättesvårt att bara förklara med ord. De flesta människor är jättesnälla och hjälper gärna en medmänniska.
6. Vatten i näsan: Blås ut genom näsan under själva vändningen och särskilt när du är i ryggläge under vattnet. Funkar inte det finns det underbara näsklämmor att köpa som löser hela problematiken.

<http://www.simm.se/Forum/Trad.aspx?subid=3869>