

Bilag 1

Vandtilvænning:

Det vigtigste i svømning er at kroppen er så "streamline" som muligt. Det der stopper fremdriften er vandmodstanden (drag), så det gælder om at holde den strømlinende position mens man svømmer.

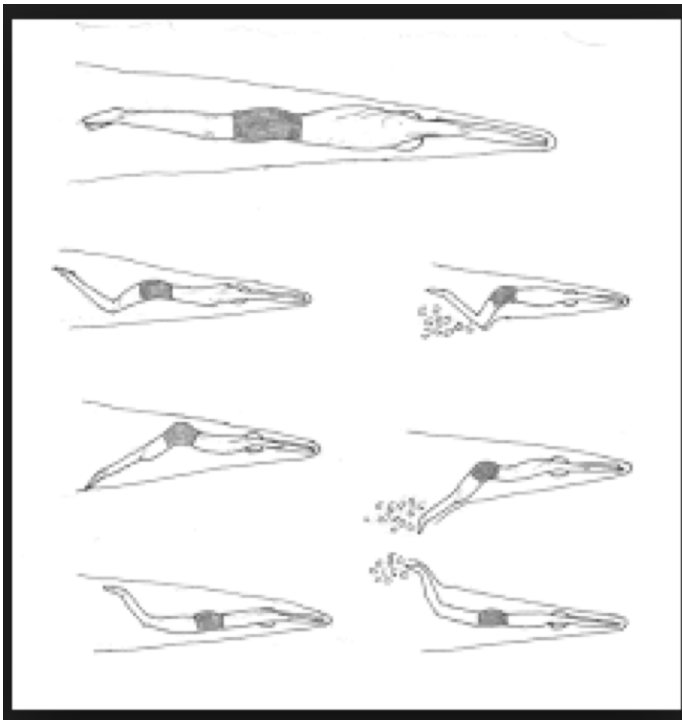
Det er vigtigt at der i udførelsen af streamline arbejdes med mest muligt fremdrift og mindst muligt vandmodstand.



Small drag in streamlined position



Large drag in unstreamlined position



Fokuspunkter til streamline:

Nedenfor ses nogle vigtige fokuspunkter for at lave en korrekt streamline:

- Kroppen gøres lang og lige - der skal spændes i baller, mave og ryg
- Vær særligt opmærksom på ikke at svaje i ryggen
- Hold hænderne mellem armene, sådan at armene presser på ørene
- Hænderne låses - den ene oven på den anden og lås med tommelfingrene
- Ved streamline gælder det om at udnytte glidefasen ved afsættet, eller mellem tagene.

De fire grundlæggende færdigheder:

1. Elementskift

- a. At skifte kontrolleret fra et element til et andet i forbindelse med vandaktivitet
- b. Eksempel: Div. spring fra kant til vand mm.

2. Vejrtrækning

- a. At have kontrol over vejrtrækning (indånding – vejrholdning og udånding)
- b. Eksempel: Indåndings/udåndings øvelser. Træk vejret i hula-hop ring osv.

3. Balance

- a. At kunne opretholde balancen i forbindelse med vandaktivitet
- b. Eksempel: Ligge-sidde-stå på en plade, rulle/dreje i vandet

4. Bevægelse

- a. At foretage bevægelse med henblik på at skabe fremdrift eller rotation i forbindelse med vandaktivitet
- b. Eksempel: Alm. Svømning, anderledes bevægelse i vand, samt konkurrencer

Se video fra 0:00-2:00

<https://swimswam.com/hyper-streamline-swimming-instead-simple-streamline-video/>