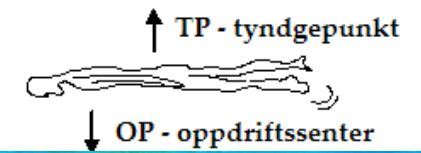




Vestkant ømmerne

BERGEN - SOTRA - ASKØY

Teknikk-oppbygning



Lungene vil alltid flyte. Masse luft i lungene vil øke oppdriften din. Bruk dette aktivt ved all aktivitet i vannet – oppgang etter stup og vending og ikke minst når du svømmer © Ekstremt viktig når du jobber med drillsene nedenfor!

	Basisøvelser CRAWL	Basisøvelser RYGG	Basisøvelser BRYST	Basisøvelser BUTTERFLY
1	Oppdriftspress, sideliggende med hendene i lommen Fokus linje, rett korsrygg. Ligg press på oppdriftspunktet, slik at hoften kommer opp. Lette beinspark. NB: hodestilling, se ned i bunnen. Vekselvis høyre / venstre side opp, kan variere hvor ofte en roterer – f.eks hel lengde på en side eller rotere hvert 6. beinspark.	Oppdriftspress, sideliggende med hendene i lommen Samme som på crawl, men ser opp i taket.	Bølge Flyte med hendene i lommen. Bølgebevegelse – tenk på at en kule skal trille nedover ryggrad, flytende bevegelse gjennom hele kroppen	Bølge Flyte med hendene i lommen. Bølgebevegelse – tenk på at en kule skal trille nedover ryggrad, flytende bevegelse gjennom hele kroppen
2	Supermann Oppdriftspress på siden, med øverste hånd i lommen, nederste arm peker frem med knytteneve. Fokus linje, rett korsrygg, presse oppdriftssenteret ned. Lette beinspark. NB: hodestilling og pust	Supermann Samme som på crawl, men ser opp i taket.	Y-press Bølge med armene opp, armene beveges ut til en Y, mens brystet presses ned. Timing mellom kick og armbevegelser.	Y-press Bølge med armene opp, armene beveges ut til en Y, mens brystet presses ned. Timing mellom kick og armbevegelser.
3	Super-hai Oppdriftspress sideliggende med underste arm pekende frem og øverste arm opp i taket. Se ned i bunnen. Lette benspark. Bruk kunnskapen om luft i lungene!	Super-hai Samme som på crawl, men ser opp i taket. De fleste vil ha ansiktet under vann på denne øvelsen. Prøv å holde pusten, selv om du får vann i nesen.	Hoftepress 3x bølge + presser hoften raskt frem, benspark, gli.	Fly på brett 1 Fokus armtak – start i Y, bakover m høy albue, inn under bryst, fingre peker mot bunn, albuer inn, håndflater ut
4	Oppdriftspress med armdrag under vann Start sideliggende med begge armene ned langs siden, se ned i bunnen. Snik frem underste arm, finn balansen. Dra armtaket og roter, bli liggende på siden med begge armene ned langs siden igjen. Prøv å komme lengst mulig på hvert armdrag. Minst mulig bevegelse opp/ ned i vannet. Hodet roterer kun når du skal puste.	Oppdriftspress med armdrag under vann Samme som på crawl, men ser opp i taket. Armdraget bør ikke komme bak kroppen – styr dette med tilstrekkelig rotasjon.	Beinspark armene langs siden Beinspark m fokus på presse hofte frem, følg på med kropps- og hodebevegelse, pass på vinkel hofte, skal være så stor som mulig.	Fly på brett 2 Fokus armkast – armene kastes rett frem rett over vannflaten, håndflate mor vannet, gli i strømlinje
5	Oppdriftspress med armtak Utgangstilling på siden med nederste arm opp, øverste arm ned langs siden. Rotasjon på hvert 6. beinspark (kan varieres), samtidig armtak. La kroppen styre rotasjonen, bruk magemuskulene aktivt	Oppdriftspress med armtak Samme som på crawl, men ser opp i taket	Bryst med lang gli Start i Y-press, 1 armtak/benspark, deretter laaang gli i strømlinje	1 ½ syklus + gli 3x bølge + 1 ½ syklus fly + gliiii med armene langs siden
6	Crawl, med fokus på linje og rotasjon	Rygg, med fokus på linje og rotasjon	Bryst, med fokus på Y-press og hoftepress	Fly, med fokus på Y-press, timing og lavt pust



Høy albue i begynnelsen av crawltalet



Armtaket i linje med kroppen vil gi større kraft.



Liten vinkel i hoften, W-stilling med god stilling i ankler



Y-press stilling, en del av både fly og bryst. Legg merke til hvor høyt utøveren ligger i vannet.

Starter



Grabstart

Utgangsstilling så langt fremme på pallen som mulig, hodet inn, hoften frem. Tærne brukes aktivt for å holde kroppen i ro. Se bildet.

Trackstart 2

Samme utgangsstilling, men med en fot bak.

Trackstart 1

Utøveren lener seg bakover i utgangs- posisjon for å få en strekk effekt.



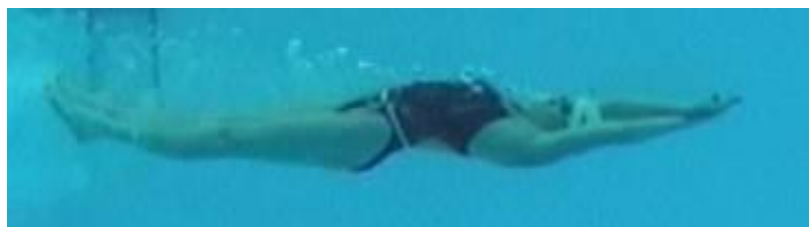
ALLE STARTER

Første bevegelse skjer fremover for å få frasspark fremover. Se bildet til hvenstre, legg merke til at leggene nesten er vannrett. Kraftretningen vil her være fremover, som sees på neste bilde. Neste steg er å forberedelse til å treffe vannoverflaten i ett hull. Se bildet til høyre. Legg merke til streamline, med hodet mellom armene. For å få maksimal fart kan en tømme igangen til bena med et kick i vannoverflaten. Like etter denne fasen er det viktig å rette fartsretningen – ha alltid forkus på å komme fremover i vannet – minst mulig opp og ned. Benspark, kick eller undervannstak starter like før en begynner å miste fart. Timing av første tak beregnes slik at første taket avsluttes når en bryter vannoverflaten. Kick går over til benspark samtidig som første tak igangsettes.



RYGGSTARTER

Her er det mange teknikker. En bør være nøye med å finne riktig utgangsstilling. Bena bør være fra hverandre og høyt oppe på veggen. Det er lov å ha tærne over vann. Optimal vinkel i knærne vil være litt under 90° for de fleste. Lett vinkel i albuer og spenning i skuldermuskulaturen gjør det lettere å skyve fra med armene – som er første bevegelse i en ryggstart. Armene kan styres opp eller rett ut til siden. Sistnevnte vil skape mest fart fremover. Like etter kommer frasparket med bena. Begge bevegelser skal skje hurtig med maksimal kraft. En får med seg mest fart inn i svømmingen dersom en får hele kroppen over vann. Tenk på ryggstarten som et baklengs stup. Det krever at en svaier i ryggen for å bryte vannoverflaten i ett hull – husk streamline! Bena kommer etter med et kick. Som ved start fra pallen er det viktig å rette bevegelses-retningen raskt. Timing av første tak er viktig for å få med seg farten. Første rotasjonen er ikke like stor som ved vanlig svømming – for å rekke normal rotasjon på andre taket.



Vendinger



Vendingen og frasparket skaper farten ut på neste lengde. Hold fokuset og farten din inn i alle vendinger.

VENDINGER BRYST OG FLY

Hold farten inn mot veggen. Innslag mot vegg skjer med begge hender samtidig, hendene er da på vei oppover (bilde 4). Rotasjonsbevegelsen starter med at en trekker hodet inn mot brystet og bena opp mot magen i en hurtig bevegelse (bilde 5 viser beina på vei opp). Pust i vendingen skjer like over vannoverflaten på slutten av rotasjonsbevegelsen (bilde 6). I det en er på vei over på ryggen roteres kroppen over mot magen. Øverste arm føres over vann – korteste vei – tett inntil kroppen. Frasparket er maksimalt, med kontroll på streamline og korsrygg. Kick eller undervannstak som ved starter.



VENDINGER RYGG OG CRAWL

Hold farten helt inn i vendingen. Beregn avstand ved å se på skrått på linjen der bunnen møter veggen (bilde 1). Hode-bevegelse opp for å se på veggen vil bremse mye fart! På siste tak presses overkroppen noen cm ned i vannet – da kommer hoften opp og du vil komme raskere inn i rotasjonsbevegelsen, og få en vending høyere i vannet. Bensparkene er i gang til rotasjonen begynner. Rotasjonsbevegelsen starter i det en avslutter siste taket. Rotasjonen starter ved at en trekker hodet inn mot brystet (bilde 2) og knærne inn mot magen i en hurtig bevegelse. Bena treffer veggen parallellt og med litt avstand (se bilde 3). Ved crawlsømming skjer rotasjon over på magen like etter frasparket. Armene er over hodet når bena treffer veggen og en sparker fra med en gang en kjenner veggen under tåballene. Streamlinestilling innats ved fraspark. Frasparket er maksimalt hver gang, med kontroll på korsryggen. Oppgang gjennomføres som ved stup/ryggstart.



IM-VENDINGER

På rygg til brystvending i IM er det ulike teknikker

1. Opprettholde farten inn mot veggen, roterer over på siden på nest siste tak. Innslag skjer med øverste arm – OBS i sideliggende! Herfra utføres en crawlvending.
2. Opprettholde farten inn i veggen, slår inn med en hånd på rygg, litt ned på veggen. Bruker denne armen til å trekke igang rotasjonen, samtidig som knærne trekkes inn mot magen og hodet trekkes inn mot brystet. Maksimalt fraspark.
3. Opprettholde farten inn mot veggen. Slår inn med en hånd i veggen, fullfører rotasjon i lengdeaksen på taket, slik at en ligger på siden ved innslag. Knærne trekkes hurtig opp mot magen og en roterer sidelengs. Fraspark lett på siden.