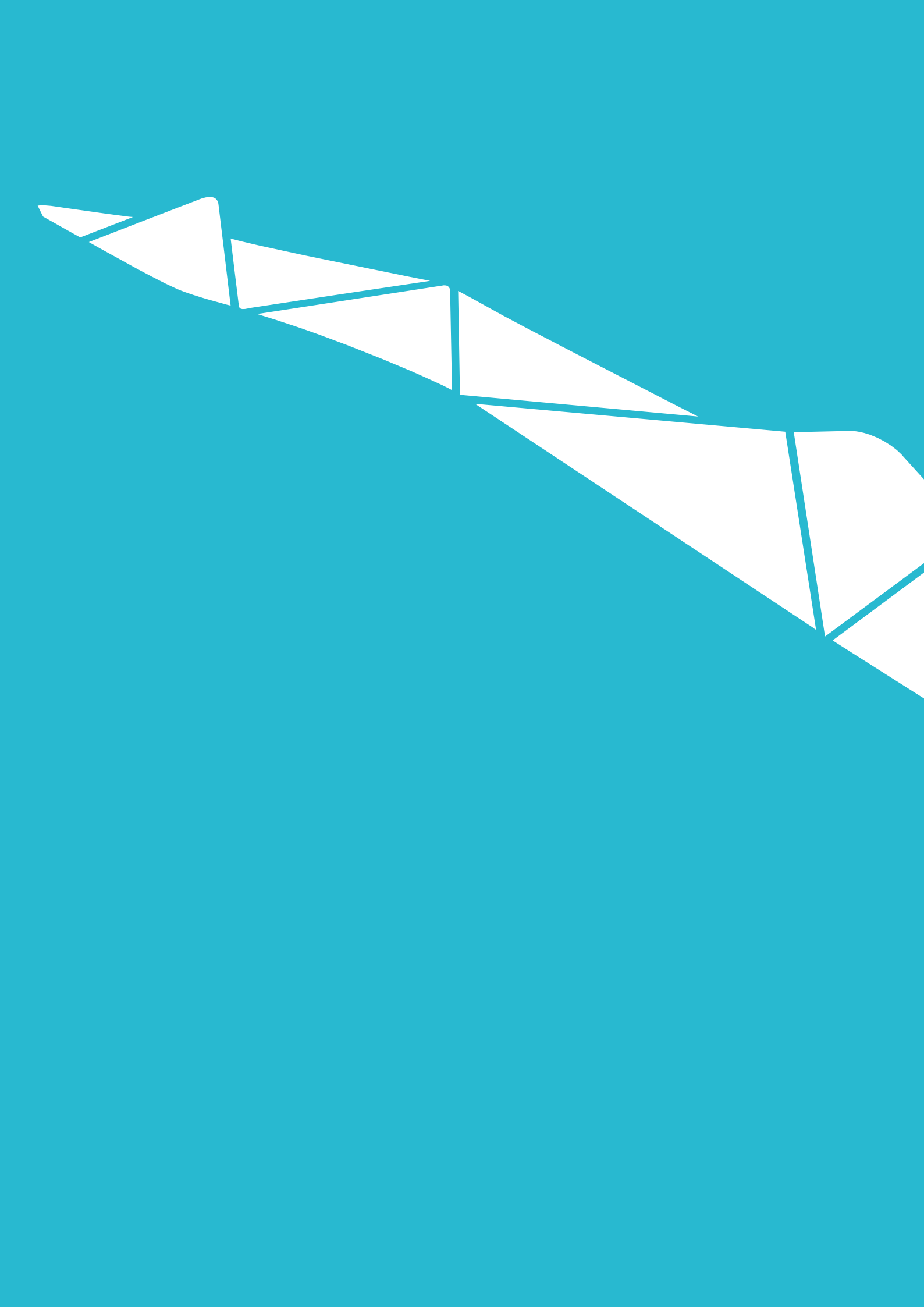


# Övningsbank simidrott





## Övningsbank Simidrott

Inom Svensk Simidrott finns fem olika simidrotter: konstsim, simhopp, vattenpolo, simning och simning i öppet vatten. Det finns många likheter mellan idrotterna, men det finns också skillnader som gör att simidrotterna kompletterar varandra på ett bra sätt. Syftet med övningsbanken är att inspirera fler till att använda simidrotterna för att utveckla färdigheter i vattnet, antingen som ett komplement till en simidrott eller helt enkelt för att simidrotterna är för roliga för att endast välja en. Genom att ge de aktiva möjlighet att utveckla sin rörelseförståelse skapas förutsättningar att vilja fortsätta idrotta hela livet. Rörelseförståelse kan uppnås genom att låta de aktiva träna på olika sätt, använda övningar från olika idrotter i träningen och testa flera olika idrotter. Genom att introducera flera simidrotter för de aktiva skapas möjligheter för deltagande i simidrott hela livet.

Denna övningsbank riktar sig till dig som är ledare för simkunniga simidrottare. Med hjälp av övningarna får simidrottare möjlighet att utveckla ett flertal färdigheter som är centrala inom simidrott. Du som är ledare kan utgå från denna övningsbank och anpassa övningarna efter lokala förutsättningar.

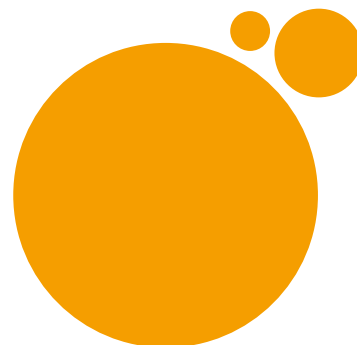
Kontakta Svensk Simidrott för att få stöd vid utveckling av befintlig verksamhet eller uppstart av ny verksamhet. Kontaktinformationen hittar du på [www.svensksimidrott.se](http://www.svensksimidrott.se) eller maila till [info@svensksimidrott.se](mailto:info@svensksimidrott.se). För fördjupad kunskap inom de olika simidrotterna rekommenderas ordinarie utbildningsutbud inom respektive simidrott. På [www.svensksimidrott.se](http://www.svensksimidrott.se) finns mer information om simidrotterna.

Tack till alla som har medverkat i framtagningen av materialet. Tack för värdefulla bidrag och synpunkter.

### LÄSTIPS!

Ord som är skrivna i *kursiv stil* är en övning som finns beskriven i materialet.

Ord som är markerade med \* är ett begrepp som finns förklarat i början av avsnittet.







# Konstsim

Konstsim är en simidrott som innehåller såväl styrka och kondition som flexibilitet och koordination. Idrotten kan beskrivas som en förening av simning, gymnastik och dans. Figurer och formationer utförs både över, vid och under vattenytan och genomförs med eller utan musik. Konstsim tränas förutom på grunt och djupt vatten även på land. Träningen sker individuellt, i par eller i lag.

I konstsim kan simidrottaren vara hjälpt av en näsklämma som gör att simidrottaren kan vara upp och ned i vattnet utan att det kommer in vatten i näsan. Flytkorvar, plattor och dolmar kan användas som flythjälp för att minska behovet av skovling och låta simidrottaren fokusera på kroppshållningen. Om det finns möjlighet att använda undervattenshögtalare är det till bra hjälp för simidrottaren när övningar och program ska utföras till musik.

---

## BEGREPP SOM KAN VARA BRA ATT KÄNNA TILL:

**Skovling:** Skovling är mycket viktigt i konstsim och ger stabilitet och höjd åt kroppen, både när den ska vara stilla och i rörelse. Standardskovling är en grundläggande teknik som används för att hålla simidrottaren flytande i rygläge samt kan nyttjas vid förflyttning framåt och bakåt. Några andra exempel på skovling är torpedskovling, delfinskovling, understödjande och ytbågeskovling.

**Sidbenspark:** Crawlbenspark på sidan. Armen närmast botten ligger i streamline och den andra armen längst med eller framför kroppen.

**Grundposition:** Positioner i vattnet som tillsammans bygger figurer. Exempel på grundpositioner är: rygläge, magläge, kar, segelbåt, balettben, lod, trana, böjt ben, knekt och ytbåge.

**Övergångar:** Ihopkopplande rörelse som möjliggör byte från en position till en annan, exempelvis mellan grundpositioner i figurer eller mellan figurer och armar i musikprogram.

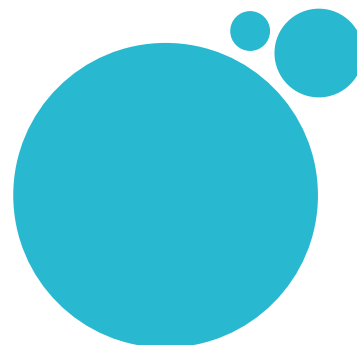
**Figur:** En serie ihopsatta grundpositioner och övergångar. Exempel på figurer är: Guppy, överlag framåt, balettben och barracuda. Figurer kan utföras rappt eller långsamt och kontrollerat.

**Rapphet:** När ett moment utförs snabbt med sträcka och timing.

**Sträcka:** När leder i exempelvis fötter, ben, armar eller nacke är spända och sträckta.

**Knack:** En sked/ett metallföremål används för att knacka i en stega eller ett metallrör som går ned i bassängen så att simidrottaren hör takten under vattnet. Genom ledarens knackningar kan simidrottaren lära sig utföra positioner och figurer i takt. Ledaren knackar vanligtvis till 8 för att sedan börja om.

**Drilla:** Att till musik och takt utföra momenten i ett program på land. Momenten visas med armarna. Gynnar inläring av takter, riktningar och positionsbyten så väl som uttryck och presentation.





## KONSTSIM NYBÖRJARE

Övning	Sträckt ryggläge
Beskrivning	Börja med kroppen utsträckt med ansiktet, bröstet, låren och fötterna vid vattenytan. Huvudet (öronen specifikt), höfter och anklar ligger i linje. Utför <i>standardskovling</i> .
Tänk på!	Gör <i>standardskovling</i> så nära rumpan som möjligt (det är den tyngsta delen av kroppen som därmed enklast sjunker).
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Förenkla övningen genom att stödja tårna mot kanten för att enklare hålla positionen.</li> <li>Gör en kullek där simidrottarna lägger sig i <i>sträckt ryggläge</i> när de blir kullade. För att bli fri ska en annan simidrottare simma under personen som ligger i <i>sträckt ryggläge</i>.</li> <li>Se övningarna <i>kar</i>, <i>segelbåt</i> och <i>balettben</i> för påbyggnader.</li> </ul>

Övning	Standardskovling
Beskrivning	Ligg i <i>sträckt ryggläge</i> med armarna något böjda längst sidorna av kroppen. Händerna är kupade och förflyttas så långt under rumpan som möjligt och böjs utåt och inåt för att dra vatten fram och tillbaka. Denna teknik används sedan i samtliga övningar när simidrottaren ligger i <i>sträckt ryggläge</i> .
Tänk på!	Handflatorna vinklas ned mot botten i <i>standardskovling</i> . Simidrottaren kan lägga händerna på kinderna för att hitta formen som händerna ska ha.
Varianter och påbyggnad	Ligg parvis i <i>sträckt ryggläge</i> där den ena simidrottaren håller i den andras anklar. Simidrottaren längst fram bogserar den andra genom att skovla. Gör det till ett skovlingsrace genom att tävla mot varandra.



Övning	Torpedskovling
Beskrivning	Ligg i <i>sträckt ryggläge</i> med armarna över huvudet. Handederna böjs utåt i 90 grader. Handederna dras sedan, under vattnet, mot varandra och vänder sedan och dras utåt. Rörelsen upprepas och simidrottaren ska då transporteras framåt med fötterna först i <i>sträckt ryggläge</i> .
Tänk på!	Handflatorna ska alltid vara riktade mot den sidan av bassängen som man åker ifrån, simidrottarna "vinkar hej då till kanten".
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utför <i>torpedskovling</i> under vattnet för att öva på att hålla andan.</li> <li>Två simidrottare kan ligga fot mot fot och göra <i>torpedskovling</i> mot varandra, målet är att pressa den andra bakåt.</li> </ul>



Övning	Delfinskovling
Beskrivning	Ligg i <i>sträckt rygläge</i> med armarna över huvudet. Handlederna böjs inåt till 90° vinkel. Fingertopparna dras sedan, under vattnet, mot varandra och vänder sedan och dras utåt. Rörelsen upprepas och simidrottaren ska då förflyttas framåt med huvudet först.
Tänk på!	Fingerspetsarna nuddar varandra när de möts innan rörelsen vänder utåt igen.
Varianter och påbyggnad	Simidrottaren kan utföra <i>delfinskovling</i> under vattnet för att öva på att hålla andan.



Övning	Sträckt magläge
Beskrivning	Börja med kroppen utsträckt med huvud, rumpa och hälar vid vattenytan. Ansiktet tittar ned mot botten för att hitta den raka kroppslinjen. Händerna skovlar längst sidorna av kroppen, handflatorna går från axlarna i en båge ned till höfterna.
Tänk på!	Handflatorna ska alltid vinklas ned mot botten. Tänk på att spänna magen.
Varianter och påbyggnad	Ligg i <i>sträckt magläge</i> ett visst antal sekunder med huvudet nedåt för att öva på att hålla andan.

Övning	Kar
Beskrivning	Ligg i <i>sträckt rygläge</i> . Knäna dras mot bröstet med tårna vid vattenytan. Knäna rätas ut igen till <i>sträckt rygläge</i> . Utför <i>standardskovling</i> .
Tänk på!	Underben och tår ligger i vattenytan genom hela övningen. Huvudet vinklas bakåt så att simidrottaren tittar upp i taket.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gör <i>kar</i> till knack*. Bestäm till vilka takter som övningen ska utföras. Starta i <i>sträckt rygläge</i>, gå in till <i>kar</i> och sedan till <i>sträckt rygläge</i>.</li> <li>Rotera kroppen ett halvt varv i positionen <i>kar</i>, för att sedan rätta ut knäna igen.</li> <li>Grupperad baklängesvolt. Börja i <i>sträckt rygläge</i> och inta <i>kar</i>. Gör en bakåtkullerbytta, inta <i>kar</i> och avsluta i <i>sträckt rygläge</i>.</li> </ul>



Övning	Segelbåt
Beskrivning	Ligg i <i>sträckt rygläge</i> . Ett ben stannar kvar i vattenytan hela tiden, foten på det andra benet dras utmed insidan på det utsträckta benet tills tån ligger bredvid knät. Sedan förs tårna tillbaka utmed insidan på det utsträckta benet tills <i>sträckt rygläge</i> åter intas. Utför <i>standardskovling</i> .
Tänk på!	Sträva efter att ha huvud (öronen specifikt), höfter och anklar i linje genom att spänna kroppen.
Varianter och påbyggnad	Ena foten eller tån kan ligga på kanten som stöd och flythjälp.



Övning	Delfinen
Beskrivning	Övningen kan närmast beskrivas som en stor bakåtkullerbytta där simidrottaren dyker i en cirkel med ca 2,5 meter i diameter. Börja i <i>sträckt ryggläge</i> . Ryggen svankar och huvudet, höfterna och fötterna lämnar vattenytan i turordning för en rotation under vattnet. Rörelsen fortsätter tills kroppen åter sträcks vid vattenytan i <i>sträckt ryggläge</i> .
Tänk på!	Simbassängen måste vara tillräckligt djup för att övningen ska kunna genomföras.
Varianter och påbyggnad	Utför <i>delfinen</i> två gånger utan att andas.

Övning	Stjärna (gruppövning)
Beskrivning	Tre eller fler simidrottare ligger i <i>sträckt ryggläge</i> i en cirkel med tårna in mot mitten. På givna takter sträcker simidrottarna ut benen till ett V (med bibehållen kontakt med de övrigas fötter). Därefter går simidrottarna tillbaka till <i>sträckt ryggläge</i> .
Tänk på!	Ligg nära varandra i början då simidrottarna förflyttar sig utåt ju större stjärnan blir (när benen sträcks till ett V). Ge tydliga instruktioner på vilka takter rörelserna utförs.
Varianter och påbyggnad	Var kreativ med olika formationer och räkningar till olika figurer. Istället för att gå ut till ett V kan simidrottarna utföra en <i>grupperad bakåtvolt</i> , <i>segelbåt</i> eller en snurr i <i>kar</i> till exempel.

Övning	Dyka till takter
Beskrivning	Stå uppradade längst bassängkanten. Varje simidrottare får ett eget nummer och dyker på sin egen takt.
Tänk på!	Håll avstånd mellan simidrottarna.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dyk långt eller kort.</li> <li>• Dyk med sträckta ben och fötter.</li> <li>• Utför övningen med olika hopp istället för dyk.</li> </ul>

Övning	Improvisation till musik
Beskrivning	Simidrottarna sprider ut sig i bassängen och improviserar koreografi till musik.
Tänk på!	Ändra musik och genre efter ca 15 sekunder så att simidrottarna ändrar sitt sätt att improvisera. Med mjuk och lugn musik kommer lugna rörelser utföras, med hård och snabb musik kommer rappare* rörelser utföras.
Varianter och påbyggnad	Bestäm att vissa typer av rörelser ska utföras någon gång under improvisationen. Till exempel <i>kar</i> , <i>sträckt magläge</i> i 5 sekunder eller 3 bakåtkullerbyttor.

Övning	Kort lagprogram
Beskrivning	Träna på att räkna till takter, träna sedan in ett kort lagprogram till taktfast musik. Exempel på program: intro på land, dyk i vattnet, bröstsim med huvudrörelser (ev. armrörelser till <i>eggtramp</i> ), sekvens i <i>sträckt ryggläge</i> ( <i>segelbåt</i> , <i>kar</i> ), kullerbytta och <i>stjärna</i> .
Tänk på!	Gör koreografi baserat på vad simidrottarna ska lära sig under terminens gång. Yngre deltagare kan tycka att det är roligt att byta koreografi under terminen.
Varianter och påbyggnad	Börja med en kort koreografi för att senare kunna utveckla och förlänga den.

## KONSTSIM FORTSÄTTNING

Övning	Flamingo
Beskrivning	Ligg i <i>sträckt ryggläge</i> och inta <i>kar</i> . Lyft höger ben vinkelrätt mot vattenytan med benet i mitten på det vänstra smalbenet. Huvudet (öronen specifikt), smalbenet och axlarna ligger i linje med vattenytan. Utför <i>standardskovling</i> .
Tänk på!	Det högra benet ska peka rakt upp mot taket. Sträva efter att förlänga det raka benet och göra det så högt som möjligt.
Varianter och påbyggnad	Ligg i <i>sträckt ryggläge</i> , inta <i>segelbåt</i> och därefter <i>balettben</i> . Dra sedan in det vågräta benet vid vattenytan till <i>flamingo</i> .





Övning	Nedsänkt lod
Beskrivning	Gör en halv bakåtkullerbytta för att hamna lodrätt i vattnet. Sträck ut kroppen med huvudet ned mot botten, håll ihop benen och sträva efter att ha huvudet (öronen specifikt) höfter och anklar i linje. Anklarna skär vattenytan och enbart fötterna syns ovan. Armarna är sträckta vågrätt längst kroppen.
Tänk på!	Titta rakt fram. Stå i <i>nedsänkt lod</i> utan skovling* med händerna.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stå i <i>nedsänkt lod</i> intill kanten. Ledaren hjälper till att hitta rätt position.</li> <li>• Lod mot kanten: Håll båda händerna i kanten, gör en halv bakåtkullerbytta, sträck ut kroppen och pressa rygg och huvud mot väggen. Sträck benen upp mot taket.</li> <li>• Diplomfiguren guppy: Ligg i <i>sträckt ryggläge</i>, inta <i>kar</i>, gå till <i>grupperad position</i> och sträck därefter ut benen till ett <i>nedsänkt lod</i> för att sedan sjunka. Se <i>lodrät position</i> (lod) för ytterligare påbyggnader.</li> </ul>

Övning	Balettben
Beskrivning	Ligg i <i>sträckt ryggläge</i> och inta <i>segelbåt</i> . Sträck därefter det böjda benet rakt upp så att tån pekar upp mot taket och så att det blir 90° vinkel mellan vattenytan och det lodräta benet. Därefter böjs benet tillbaka till <i>segelbåt</i> och sträcks sedan till <i>sträckt ryggläge</i> . Utför <i>standardskovling</i> .
Tänk på!	Både det vågräta och lodräta benet ska vara spända.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förenkla övningen genom att lägga foten på kanten.</li> <li>• Utför olika balettbensövningar på bassänglängder. <i>Balettben</i> till takt (med/utan kant): 8 takter håll <i>sträckt ryggläge</i>, 8 takter till <i>segelbåt</i>, 8 takter håll <i>segelbåt</i>, 8 takter till <i>balettben</i>, 8 takter håll <i>balettben</i>. Samma sak tillbaka till <i>sträckt ryggläge</i>. Gör övningen vid kanten, därefter utan kant.</li> <li>• Lägg till <i>flamingo</i>. Dvs. efter 8 takter håll <i>balettben</i> → 8 takter till <i>flamingo</i>, 8 takter håll <i>flamingo</i>. Snabb balettbenssekvens med takter: <i>sträckt ryggläge</i> → <i>segelbåt</i> → <i>balettben</i> → <i>flamingo</i> → <i>balettben</i> → <i>segelbåt</i> → <i>sträckt ryggläge</i>.</li> </ul>



Övning	Understödjande (skovling)
Beskrivning	Skovlingstekniken <i>understödjande</i> används i positioner där simidrottaren är upp och ner. Håll överarmen intill kroppens sidor och underarmen vinklad så att det skapas 90° vinkel mellan över- och underarmen. Handflatan är platt eller något krummad och vinklad ner mot botten. Öppna underarmarna samtidigt som handen vrids ut något. Dra ihop underarmarna, samtidigt som handen vrids tillbaka inåt. Rörelsen upprepas.
Tänk på!	Både in- och uttaget ska vara jämnt så att simidrottaren står stabilt i vattnet.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skovla ned till botten: Gör <i>understödjande</i> med fötterna ned och huvudet upp i en rak position.</li> </ul>



Övning	Framlänges pikposition (pik)
Beskrivning	Kroppen böjs vid höften och bildar en 90° vinkel: benen är utsträckta och ihop längst vattenytan och överkroppen sträcks med ryggen rak. Huvudet pekar ned mot botten. Utför <i>understödjande</i> .
Tänk på!	Om simidrottaren har en spetsig vinkel i pikpositionen måste simidrottaren pressa axlarna bakåt. Om simidrottaren har en trubbig vinkel i pikpositionen måste simidrottaren pressa axlarna framåt.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Övning mot kanten: Stå med ansiktet vänt mot kanten och håll händerna i kanten. Håll kvar händerna och gör en halv framåtkullerbytta, tills ryggen och huvudet ligger längst kanten och benen längst vattenytan.</li> </ul>

Övning	Grupperad position (gruppering)
Beskrivning	Gör en bakåtkullerbytta och stanna när huvudet pekar ned mot botten och tårna upp mot taket. Utför <i>understödjande</i> .
Tänk på!	Kroppen ska vara så tätt ihop som möjligt med ryggen böjd, benen ihop, hälar nära rumpan och huvudet nära knäna. Ligg stilla i positionen.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppering mot kant: Ligg upp och ned med smalbenen längst kanten och ansiktet vänt mot väggen. Händerna håller i kanten och tårna och rumpan är ovan vattenytan.</li> <li>• Gruppering intill kanten. Ledaren hjälper till att hitta rätt position.</li> <li>• Sträck ut benen från <i>grupperad position</i> till <i>nedsänkt lod</i>.</li> </ul>

Övning	Eggtramp
Beskrivning	Stå i vattnet likt en bred knäböj med fötter flexade, rak rygg och axlar så nära vattenytan som möjligt. Gör cirkelrörelser där höger ben snurras moturs och vänster ben medurs. (Eggtramp kallas inom vattenpolo för sicksacktramp.)
Tänk på!	Benen ska vara brett isär och knäna ska peka diagonalt åt sidorna.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eggtramp från kant: Sitt på bassängkanten och gör cirkelrörelser med benen i vattnet. Knäna ska peka så långt ut som möjligt.</li> <li>• Använd en flytkorv under armarna för flythjälp vid inläring av eggtrampet.</li> <li>• Två simidrottare håller händerna på varandras axlar och eggtrampar mot varandra, målet är att pressa den andre bakåt.</li> </ul>

Övning	Upptramp
Beskrivning	Utför <i>eggtramp</i> med axlarna vid vattenytan. Gör sedan ett brett bröstbentag och pressa samtidigt ner armarna. Målet är att göra en snabb höjning av kroppen så att en maximal del av kroppen kommer upp ovanför vattenytan.
Tänk på!	Håll knäna så nära vattenytan som möjligt för att skapa kraft uppåt. Fötterna ska vara flexade.
Varianter och påbyggnad	Sträck upp armarna vid maxhöjden.

Övning	Upptramp och eggtramp på bassänglängd
Beskrivning	<p>Träna <i>upptramp</i> och <i>eggtramp</i> på bassänglängder i olika kombinationer. Några exempel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gör tre simtag under vattnet därefter ett <i>upptramp</i>.</li> <li>• Gör <i>eggtramp</i> med ett <i>upptramp</i> på mitten av bassängen.</li> <li>• Gör <i>eggtramp</i> på sidan, byt snabbt till sidbenspark* och därefter snabbt till <i>eggtramp</i> igen.</li> <li>• Gör <i>eggtramp</i> samtidigt som simidrottaren förflyttar sig framåt med armarna lyfta på olika sätt.</li> </ul>
Tänk på!	Sträck nacken och pressa axlarna nedåt för att få en lång hals. Kom så högt upp ur vattnet som möjligt, helst ska axlarna och bröstet synas ovanför vattenytan.
Varianter och påbyggnad	Var kreativ med olika armrörelser och benrörelser som simidrottaren kan mixa tillsammans med <i>upptramp</i> eller <i>eggtramp</i> .

Övning	Snabb piknedgång
Beskrivning	Gör sidbenspark*, dra sedan den översta armen längst vattenytan. Sträck båda armarna framför huvudet, böj på höfterna och dra ned överkroppen med hjälp av händerna till en <i>pikposition</i> .
Tänk på!	Titta åt sidan vid sidbensparken och andas. Vrid sedan huvudet och titta rakt ned mot botten.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ligg i <i>pikpositionen</i> och gör ett <i>tumlarlyft</i> till <i>lod</i> och sjunk därefter.</li> <li>Sätt ihop en sekvens av <i>eggtramp</i> och en <i>snabb piknedgång</i> och utför sekvensen på bassänglängder.</li> <li><i>Snabb piknedgång</i> till räkning. Exempel: <i>eggtramp</i> på sidan 8 takter, sidbenspark på 1, <i>piknedgång</i> på 3.</li> </ul>



Övning	Parlyft
Beskrivning	Simidrottare 1 ligger i en <i>grupperad position</i> . Simidrottare 2 håller i axlarna på simidrottare 1 och gör sedan ett <i>upptramp</i> med benen och lyfter simidrottare 1 över vattnet.
Tänk på!	Simidrottare 1 ligger under vattnet från början och pressas succesivt uppåt av simidrottare 2. Detta gör att lyftet blir högre.
Varianter och påbyggnad	Simidrottare 1 kan göra olika typer av rörelser med benen. Exempelvis <i>böjt ben</i> , <i>split</i> eller <i>spagat</i> .

Övning	Tumlarlyft
Beskrivning	Ligg i <i>framlänges pikposition</i> och lyft benen till ett <i>lod</i> . Fokusera inledningsvis på att förflytta kroppen till ett <i>lod</i> utan att använda skovling*, för att träna på att kontrollera kroppen i vattnet.
Tänk på!	Hälarna pressas bakåt och överkroppen ligger kvar i samma position. Benen är spända och sträckta genom hela övergången.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Landövning: Gå upp till huvudstående med sträckta ben för att öva på <i>tumlarlyft</i>.</li> <li><i>Tumlarlyft</i> vid kanten: ligg i <i>framlänges pikposition</i> mot kanten och lyft sedan benen rakt upp till ett <i>lod</i>.</li> <li>Avancerad nivå: Utför <i>understödjande</i> för att öka höjden i positionen.</li> </ul>

Övning	Sekvens till musik/räkning
Beskrivning	Träna på en koreografi (cirka en minut) som utförs till musik eller räkning. Exempel på innehåll: Intro på land, dyk i, sekvens med armar i <i>eggtramp</i> , sidbenspark* och <i>piknedgång</i> . Sekvens med armar, <i>upptramp</i> , sekvens på rygg, sekvens med armar, figur och <i>upptramp</i> .
Tänk på!	Börja med en enkel koreografi gör den sedan svårare.
Varianter och påbyggnad	Upprepa och bygg på koreografin med nya figurer och armsekvenser.

## KONSTSIM AVANCERAD

Övning	Lodrat position (lod)
Beskrivning	Rotera bakåt och stäck ut kroppen lodrätt i vattnet med benen ihop och huvudet nedåt. Huvudet (öronen specifikt), höfter och anklar är i linje. Utför <i>understödjande</i> för att öka höjden i positionen.
Tänk på!	För att få höjd på <i>lod</i> måste kroppen vara i en helt rak linje annars kommer simidrottaren att falla.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utför <i>lod</i> med två dunkar i händerna för flythjälp.</li> </ul>



Övning	Trana
Beskrivning	Stå upp och ner med ett ben utsträckt framför kroppen och ett ben sträckt upp mot taket. Foten på det framsträckta benet är vid vattenytan, oavsett höfternas höjd. Utför <i>understödjande</i> .
Tänk på!	Ligg stilla i positionen genom att spänna kroppen. Tärna på det lodräta benet, höft och huvud ska vara i linje.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lägga det vågräta benet på kanten som stöd.</li> <li>• Utför <i>trana</i> med dunkar i händerna för flythjälp.</li> <li>• Stå i <i>lod</i> mot kanten (se <i>nedsänkt lod</i>) och släpp därefter ned ett ben till vattenytan.</li> </ul>



Övning	Böjt ben
Beskrivning	Stå upp och ner med ett ben böjt framför kroppen och ett ben sträckt upp mot taket. Tärna på det böjda benet nuddar insidan av knät på det sträckta benet. Utför <i>understödjande</i> .
Tänk på!	Tärna på det sträckta benet, höft och huvud ska vara i linje.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Börja med <i>lod</i> mot kanten (se <i>nedsänkt lod</i>) och böj därefter ena benet till <i>böjt ben</i>.</li> <li>• Utför <i>böjt ben</i> med dunkar i händerna för flythjälp.</li> <li>• Utgå från <i>sträckt magläge</i>, inta <i>pik</i>. Lyft ena benet rakt och det andra dras till ett <i>böjt ben</i>. Sträck det böjda benet till <i>lod</i> och sjunk.</li> </ul>



Övning	Ytbågeskovling
Beskrivning	Stå upp och ner i vattnet. Ena armen utför <i>torpedskovling</i> med handflatan riktad ned mot botten. Den andra armen dras platt ut från bröstet, handflatan vrids mot bröstet och dras in.
Tänk på!	Handen som är över huvudet ser till att simidrottaren inte sjunker. Handen framför bröstet ser till att simidrottaren ligger stilla i vattnet.



Övning	Ytbåge
Beskrivning	Ryggen svankas med höfter och huvud i linje, där huvudet pekar ner mot botten. Benen hålls ihop och ligger vid vattenytan. Utför <i>ytbågeskovling</i> .
Tänk på!	Svanka så långt ned i ryggen som möjligt.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inta <i>sträckt ryggläge</i> med tårna på kanten och svanka därefter ryggen till <i>ytbåge</i>.</li> <li>• Använd en flytkorv eller platta under fötterna för flythjälp.</li> </ul>



Övning	Knekt
Beskrivning	Ligg i <i>ytbåge</i> . Lyft ett ben lodrätt med tårna mot taket. Huvudet pekar ner mot botten genom hela övningen. Utför <i>ytbågeskovling</i> .
Tänk på!	Svanka för att få rätt vinkel på överkroppen. Benen är så raka som möjligt.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inta <i>ytbåge</i> mot kanten, sträck därefter ena benet till <i>knekt</i>.</li> <li>• Utgå från <i>sträckt ryggläge</i>, inta <i>ytbåge</i>. Böj ena benet likt en <i>segelbåt</i>. Sträck sedan det böjda benet till <i>knekt</i>.</li> </ul>



Övning	Barracuda
Beskrivning	Från <i>sträckt ryggläge</i> lyfts benen lodrät samtidigt som kroppen sänks till ett ostron (en pik med överkroppen så nära benen som möjligt) med tårna precis under vattenytan. Gör en stöt där ben och höfter sträcks upp snabbt och armarna dras i en snabb rörelse längst med kroppen med handflatorna pekandes mot botten till <i>lodrät position</i> . Kroppen sjunker sedan nedåt i en lodrät sänkning.
Tänk på!	Ryggen rullas upp koda för koda i stöten.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förenkla övningen genom att utföra stöten ned mot botten i stället.</li> <li>• För påbyggnad kan simidrottaren utföra en split när stöten är genomförd.</li> </ul>



Övning	Position i spagat
Beskrivning	Ligg med huvudet ned mot botten och benen parallella i spagat längst vattenytan. Ryggen svankas med höfter och huvud i linje. Utför <i>understödjande</i> .
Tänk på!	Pressa axlar och höfter bakåt.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Överslag framåt: ligg i <i>sträckt ryggläge</i> och inta <i>pik</i>. Lyft det ena benet till <i>trana</i> och fortsätt till <i>spagat</i>. Därefter lyfts det främre benet till <i>knekt</i>. Fortsätt vidare till <i>ytbåge</i> och upp till <i>sträckt ryggläge</i>.</li> </ul>

Övning	Musikprogram
Beskrivning	Välj musik och sätt ihop koreografi. Exempel på innehåll: Intro, dyk i, <i>kast/lyft</i> , <i>upptramp</i> , <i>piknedgång</i> , figur, <i>upptramp</i> , sekvens med armar i ryggläge, sekvens i ryggläge, figur, <i>upptramp</i> , <i>kast/lyft</i> och så vidare.
Tänk på!	I tävlingsgrenen lag är musikprogrammen vanligtvis mellan 3-4 minuter. Laget startar från kanten av bassängen, dyker i och genomför koreografin till musik. Laget utför cirka 1-3 lyft eller kast i ett program på en tävling. Planera en koreografi anpassad efter gruppen. Förändra och utveckla koreografin beroende på vad som passar gruppen.
Varianter och påbyggnad	När simidrottarna kan koreografi, takter och positioner kan gruppen göra hela eller delar av programmet flera gånger på rad för att träna på att orka (konditionsmässigt) göra programmet.

Övning	Kast och lyft
Beskrivning	<p>Kast och lyft genomförs i ett lag under ett musikprogram. På tävling genomförs kast och lyft med 8 simidrottare men det fungerar även med färre deltagare.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kast: Simidrottare 1 (position "bas") befinner sig cirka 1 meter under vattenytan i en knäböjsposition. Simidrottare 2 (position "flygare") står på axlarna på simidrottare 1. Simidrottare 3-8 lyfter simidrottare 1 genom att hålla i hans fötter och <i>eggtrampa</i> uppåt för att på en specifik takt göra ett <i>upptramp</i> och lyfta upp simidrottare 1. Simidrottare 2 hoppar direkt därefter. Simidrottare 3-8 lyfter simidrottare 1 genom att hålla i höger tå, vänster tå, höger häl, vänster häl, rumpa samt smalben.</li> <li>Lyft: I ett lyft är det samma uppställning av simidrottare 1 samt 3-8 som i beskrivningen ovan. Simidrottare 2 hjälper till att lyfta simidrottare 1.</li> </ul>
Tänk på!	Växla positionerna i kast och lyft så att alla får prova vara flygare, bas samt lyfta.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sätt ihop en arm- och bensekvens med kast eller lyft. Öva på förflyttningarna mellan sekvensen och kastet eller lyftet.</li> <li>Variera kastet genom att flygaren utför olika typer av hopp.</li> <li>Variera lyftet genom att simidrottare 1 utför olika typer av armrörelser.</li> </ul>









# Simhopp

Simhopp kan liknas vid en blandning av gymnastik och akrobatik och landträning är ett viktigt inslag i träningen. Simhoppsträning utvecklar rörlighet, styrka, smidighet, koordination och mod, som är en viktig ingrediens i simhoppningen. En bra kroppshållning är viktig. Blicken ska vara fäst rakt fram när simidrottaren börjar sitt hopp och huvudet ska vara i neutral position med sträckt och spänd hållning. Ett simhopp kan utföras i tre olika stilarter - rak, pik och gruppering (se beskrivning nedan) och kan utföras från bassängkanten, svikt (1m & 3m) samt plattform (5, 7,5 och 10m).

Nyborjare börjar med att hoppa från kanten. Det är viktigt att se till att alla hoppar ut från kanten och att alla kan ta sig in till kanten på egen hand efter utfört hopp.

---

## BEGREPP SOM KAN VARA BRA ATT KÄNNA TILL:

**Rak stil:** Kroppen är rak genom hela hoppet, benen är sträckta och ihop och vristerna är sträckta. I fothopp är armarnas position över huvudet i luften samt längs med kroppen i nedslaget. Positionen kan beskrivas som spik eller penna.

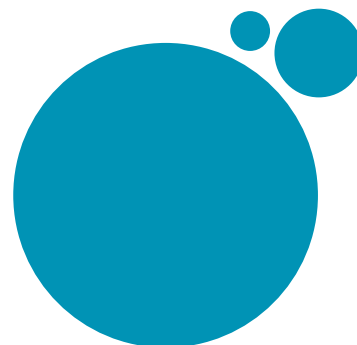
**Gruppering:** Simidrottaren böjer höft och knä, drar åt sig benen mot bröstet, kryper ihop som en boll och tar tag om nedre delen av smalbenen. Vristerna är sträckta. Positionen kan beskrivas som köttbulle.

**Pik:** Simidrottaren böjer i höftleden med benen raka och ihop samt med sträckta vrist. Benen är samlade och raka och händerna håller runt vristerna.

**Koppling:** Koppling är händernas position vid huvudnedslag. Vid huvudnedslag är armarna raka, ena handen greppar över den andra handen och armarna sträcks över huvudet. Armbågarna är sträckta och handflatorna är vända mot vattenytan vid nedslaget för att bryta ytspänningen. Se bild på koppling på sidan 20.

**Utgångsställning framåt:** Stå på kanten med fötterna ihop, tårna precis intill kanten och näsan mot vattnet. Sträck armarna axelbrett över huvudet. Fingrarna är raka och handflatorna är vända mot varandra.

**Utgångsställning bakåt:** Stå på kanten med fötterna ihop, med ryggen mot vattnet och halva foten utanför kanten. Sträck armarna axelbrett över huvudet. Händerna och fingrarna är raka och handflatorna är vända mot varandra. Spänn benen, magen samt sätesmusklerna för att få bra balans.





## SIMHOPP NYBÖRJARE

Namn	Bokstäver och djur
Beskrivning	Stå på kanten med fötterna ihop. <ul style="list-style-type: none"><li>• Hoppa som en bokstav.</li><li>• Hoppa som en elefant, katt, leopard, apa, tiger, örn, säl, sköldpadda, ödla, husdjur, favoritdjur och så vidare.</li></ul>
Tänk på!	Hoppa rakt ut från kanten.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bokstavera ord med hjälp av varandra.</li><li>• Hoppa som ett zoo, en djungel eller en bondgård.</li></ul>

Namn	Hoppa högt och långt
Beskrivning	Stå på kanten med fötterna ihop. <ul style="list-style-type: none"><li>• Hoppa så högt som möjligt.</li><li>• Hoppa så långt som möjligt.</li></ul>
Tänk på!	Hoppa rakt ut från kanten. Spänn kroppen.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sträck händerna mot taket, håll händerna vid sidan eller sträck händerna rakt fram.</li><li>• Landa på fötterna eller landa på rumpan.</li></ul>

Namn	Hoppa med plask
Beskrivning	Hoppa och plaska så mycket som möjligt genom att landa på olika kroppsdelar, exempelvis rumpa, fötter, mage och rygg.
Tänk på!	Hoppa rakt ut från kanten. Målsättningen med övningen är att simidrottaren ska bli bekväm med att landa på olika sätt.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Starta med armarna sträckta uppåt.</li><li>• Landa på rumpan i en tät gruppering*.</li></ul>

Övning	Fothopp framåt i rak stil
Beskrivning	Stå i utgångsställning framåt* och hoppa uppåt och lite framåt. Ta ner armarna i luften och landa med armarna längst sidan.
Tänk på!	Håll kroppen rak hela vägen från start, genom luften och ner i vattnet. Gör en tåhävning precis innan benen böjs för att hoppa.
Varianter och påbyggnad	Alla varianter har samma start och landning som grundutförandet. <ul style="list-style-type: none"><li>• Gör övningen i gruppering*.</li><li>• Gör övningen i pik*.</li><li>• Gör övningen från högre höjder.</li></ul>



Övning	Bomben
Beskrivning	Stå i utgångsställning framåt*. Hoppa uppåt och lite framåt och gör en gruppering* i luften. Håll grupperingen och landa på rumpan så det stänker.
Tänk på!	Luta kroppen lite bakåt.
Varianter och påbyggnad	Gör övningen bakåt genom att starta i utgångsställning bakåt*.



Övning	Köttbullen
Beskrivning	Sitt på fötterna precis intill kanten, gör en gruppering* och rulla av kanten. Landa på huvudet.
Tänk på!	När övningen görs från kanten är det viktigt att sitta på fötterna för att komma ut från kanten i fallet. Ha lätt delade knän i grupperingen för att undvika att slå hakan i knäna.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gör övningen bakåt. Börja med hälen utanför kanten.</li> <li>• Gör övningen från en minisvikt eller en meter. Simidrottaren sitter på rumpan i en gruppering med fötterna i luften.</li> </ul>

Namn	Tåhävningar
Beskrivning	Stå i utgångsställning framåt* och gör ett bestämt antal tåhävningar innan ivaghopp.
Tänk på!	Gör tåhävningarna i samma rörelsekedja som själva hoppet.
Varianter och påbyggnad	Variera hopp. Börja exempelvis med fothopp, lägg till olika stilarter som ska göras i luften och öva med dyk.

Övning	Pikstående sittplask bakåt
Beskrivning	Stå i utgångsställning bakåt* och böj höften till en pik*. Ta tag runt vristerna och gå sedan upp på tå och fall bakåt. Håll kvar samma position hela vägen ner i vattnet och landa på rumpan med sträckta vrister.
Tänk på!	Håll kvar taget om vristerna hela tiden. Ledaren kan hålla i simidrottarens händer och fötter från kanten och så långt genom fallet som ledaren når.
Varianter och påbyggnad	Börja med att göra övningen från en låg kant innan höjden ökas.

Övning	Fothopp framåt med skruv
Beskrivning	Stå i utgångsställning framåt*. Sträck ut armarna till ett T. Hoppa uppåt och lite framåt. Gör en skruv i luften genom att placera armarna tätt mot kroppen. Ena handen strävar in under armhålan och den andra armen placeras bakom huvudet med handen mot nacken. Landa med armarna utsträckta till ett T.
Tänk på!	Huvudets position är neutralt rakt fram.



<b>Namn</b>	<b>Rakethopp</b>
Beskrivning	Stå i utgångsställning framåt* men med fötterna axelbrett på kanten. Böj knäna rakt över tårna. Håll händerna i sidan och hoppa så högt som möjligt. Behåll händernas position genom hela hoppet och landa på fötterna.
Tänk på!	Håll ryggen rak.
Varianter och påbyggnad	Gör ett antal knäböj innan ivaghopp.

<b>Namn</b>	<b>Strömhopp</b>
Beskrivning	Stå i utgångsställning framåt*. Simidrottarna står på rad och gör <i>fothopp framåt</i> i ström, det vill säga att när första personen nuddar vattnet hoppar nästa.
Tänk på!	Håll avstånd mellan simidrottarna så att de inte krockar i vattnet.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variera mellan olika hopp och fall.</li> <li>• Alla hoppar samtidigt, på tränarens signal.</li> <li>• Gör <i>köttbullen</i> sammankopplat genom att hålla på varandras vrist.</li> </ul>

## SIMHOPP FORTSÄTTNING

<b>Namn</b>	<b>Fothopp bakåt i rak stil</b>
Beskrivning	Stå i utgångsställning bakåt*. Hoppa uppåt och lite bakåt. Ta ner armarna i luften och landa med armarna längst sidan.
Tänk på!	Ledaren står framför simidrottarna och ger dem en liten knuff om de behöver hjälp med att komma ut från kanten. Detta gäller när de hoppar från fast underlag, om de hoppar från svikt kommer de kastats lite utåt av svikten.
Varianter och påbyggnad	<p>Alla varianter har samma start och landning som grundutförandet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gör övningen i gruppering*.</li> <li>• Gör övningen i pik*.</li> <li>• Gör övningen från högre höjder.</li> </ul>

<b>Namn</b>	<b>Dubbel gruppering</b>
Beskrivning	Stå i utgångsställning framåt* på valfri höjd. Gör ett <i>fothopp</i> , framåt eller bakåt, med två grupperingar* i luften i samma hopp: ta en gruppering, sträck ut, ta gruppering igen och sträck ut och landa på fötterna med armarna längst sidorna.
Tänk på!	Hoppa högt!
Varianter och påbyggnad	Tillämpa detta i ett annat hopp, exempelvis huvudhopp.

<b>Övning</b>	<b>Ståfall framåt</b>
Beskrivning	Stå i utgångsställning framåt*. Koppla* händerna och stäng in öronen mellan armarna. Böj överkroppen framåt till 90°. Titta på händerna, gå upp på tå och fall framåt ner i vattnet med huvudet först. Sträck ut höften i luften och landa rakt med tårna pekandes mot taket.
Tänk på!	Fall ner i vattnet, undvik att hoppa.
Varianter och påbyggnad	Simidrottare som kan falla rakt i vattnet ska fortsätta rotationen under vattnet in mot bassängväggen. Detta är viktigt för att simidrottaren senare ska kunna hoppa alla typer av hopp från högre höjd och landa på ett bra sätt.





<b>Övning</b>	<b>Delfinhopp</b>
Beskrivning	Stå i utgångsställning framåt*. Koppla* händerna ovanför huvudet och behåll kopplingen genom hela hoppet. Hoppa uppåt och rotera framåt och försök se ut som en delfin i luften. Landa med sträckta vrister och tårna mot taket.
Varianter och påbyggnad	Ledaren kan hålla i en lång flytkorv eller pinne som simidrottarna får hoppa över.



<b>Övning</b>	<b>Ryggsimsstart med kullerbytta bakåt</b>
Beskrivning	Börja i vattnet. Håll i kanten med händerna och dra upp benen till en gruppering*. Tryck ifrån med benen, släpp väggen och gör ett kast bakåt i en båge och sedan ner under vattnet.
Tänk på!	Håll avstånd mellan simidrottarna så att de inte krockar.

<b>Övning</b>	<b>Ståfall bakåt</b>
Beskrivning	Stå i utgångsställning bakåt* och koppla* händerna. Gå upp på tå och fall bakåt. Titta på händerna och behåll örnen mellan armarna. Landa med sträckta vrister och tårna mot taket.
Tänk på!	Om simidrottaren har svårt att komma runt kan ledaren hjälpa till genom att hålla i benen och föra dem rätt ner i vattnet.

<b>Övning</b>	<b>Bukis</b>
Beskrivning	Stå i utgångsställning bakåt*. Hoppa upp, böj överkroppen framåt och ta tag i vristerna. Landa på fötter och händer samtidigt, med sträckta ben och rumpan rakt upp mot taket.
Tänk på!	Det är viktigt att simidrottaren kommer ut från kanten ordentligt. Detta är en förövning för <i>tyska hoppet</i> .
Varianter och påbyggnad	Övningen kan också göras framåt.



## SIMHOPP AVANCERAD

Övning	Huvudhopp framåt
Beskrivning	Stå i utgångsställning framåt*. Hoppa uppåt, ta en gruppering* i luften och rotera framåt ett halvt varv. Sträck ut höfter och knän och koppla* händerna för att landa i ett dyk.
Tänk på!	Spänn bålen i nedslaget och sträck på vristerna.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gör övningen i pik*.</li> <li>• Gör övningen i rak stil*.</li> <li>• Gör övningen från högre höjder.</li> </ul>



Övning	Huvudhopp bakåt
Beskrivning	Stå i utgångsställning bakåt*. Hoppa uppåt och ta en gruppering* i luften och rotera ett halvt varv bakåt. Sträck ut höfter och knän explosivt och koppla* händerna ovanför huvudet för att landa i ett dyk.
Tänk på!	Spänn bålen i nedslaget och sträck på vristerna.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gör övningen i pik*.</li> <li>• Gör övningen i rak stil*.</li> <li>• Gör övningen från högre höjder.</li> </ul>



Övning	Sviktstuds
Beskrivning	Stå i utgångsställning framåt*. Studsa på spetsen av svikten ett givet antal gånger innan iväghopp. Sträck vristerna mellan varje studs. Gör valfritt hopp.
Tänk på!	Ha blicken rakt framåt.
Varianter och påbyggnad	Gör ett antal grupperingar* på varje studs innan iväghoppet.

<b>Övning</b>	<b>Isanderförövning</b>
Beskrivning	Stå i utgångsställning framåt*. Hoppa uppåt och dra benen upp mot överkroppen till en pik*. Landa i pik på rumpan med vristerna sträckta mot taket.
Tänk på!	Rotera lite bakåt för att landa på rumpan.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gör övningen med gruppering* som sedan sträcks till pik*.</li> <li>• Gör övningen bakåt.</li> </ul>

<b>Övning</b>	<b>Tyska hoppet</b>
Beskrivning	Stå i utgångsställning bakåt*. Hoppa upp och ta gruppering* i en framåtroteration. Sträck ut höfter och knän explosivt och koppla* händerna ovanför huvudet för att landa i ett dyk.
Tänk på!	Hoppa uppåt.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förenkla övningen genom att landa i gruppering på huvudet.</li> <li>• Gör övningen i pik*.</li> <li>• Gör övningen från högre höjder.</li> </ul>



<b>Övning</b>	<b>Isanderska hoppet (Isander)</b>
Beskrivning	Stå i utgångsställning framåt*. Hoppa upp och ta gruppering* i en bakåtroteration. Sträck ut höfter och knän explosivt och koppla* händerna ovanför huvudet för att landa i ett dyk.
Tänk på!	Hoppa uppåt.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förenkla övningen genom att landa i gruppering på huvudet.</li> <li>• Gör övningen i pik*.</li> <li>• Gör övningen från högre höjder.</li> </ul>





CANOE POLO

**Conti**

ICF OFFICIAL  
GAME BALL



# Vattenpolo

Vattenpolo är simidrottens lag- och bollsport och kan närmast beskrivas som handboll i vatten. Vattenpoloträning utvecklar bland annat uthållighet, styrka, smidighet, explosivitet och bollkontroll. Vattenpolo kan spelas på grunt eller djupt vatten och med anpassad storlek på bollen och spelplanen. Vatten tramp, simning och bollbehandling är grunderna i vattenpolo.

Storleken på vattenpoloplanen kan varieras beroende på ålder på deltagarna. Lämplig storlek för nybörjare är 12,5x8 meter. Poolkampen är ett träningskoncept för barn som är 8-12 år, där de får lära sig grunderna i vattenpolo. I poolkampen ingår uteslutningsvis en särskild poolkampenplan och bollar även kursplaner, instruktionsfilmer och turneringsspel. Det finns tre storlekar på vattenpolobollar där den minsta är till för barn, mellanstorleken är till för ungdomar och damer samt den största som är till för herrar (seniorer). Anpassa valet av boll och storlek på planen efter målgrupp och förutsättningar i bassängen. Om vattenpolomål saknas går det bra att använda sig av andra avgränsningar eller använda utrymmet mellan två startpallar som mål. Vid smålagsspel går det till exempel att sätta flytkorvar på linorna som mål.

I vattenpolo deltar alla förutom målvakten i både anfalls- och försvarsspel. Bollen förflyttas genom att en simidrottare antingen simmar med den eller passar den vidare till en lagkamrat. När simidrottarna står stilla för att exempelvis passa eller skjuta trampar de vatten. Lagen i vattenpolo har olika färger på sina mössor för att skilja dem åt. Antalet utespelare varierar från 3-6 stycken per lag plus en målvakt. För nybörjare på en plan som är 12,5x8 meter rekommenderas 3-4 utespelare. Alla utespelare får när som helst byta med avbytarna som sitter på kanten. En vattenpolomatch består av 2-4 perioder på 6-8 minuter beroende på åldersgrupp.

---

## BEGREPP SOM KAN VARA BRA ATT KÄNNA TILL:

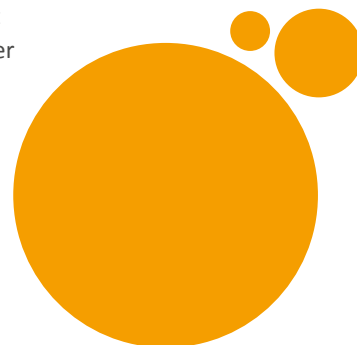
**Spindeltramp:** När sicksacktramp och skovel sätts ihop kallas det spindeltramp. Utgå från en lätt framåtlutad position och sicksacktrampa med benen. Armarna hjälper till med skovlande rörelser för att lyfta kroppen upp ur vattnet. Detta är ofta utgångsläget i vattenpolo, grunden för att kunna passa och skjuta och grundposition för målvaktsspelet.

**Polocrawl:** När bollen ska förflyttas framåt läggs den mellan armarna, framför huvudet, och förs framåt på den våg som bildas. Det är viktigt att hålla hela kroppen i vattenytan med hjälp av kraftig benspark och spänd bål.

**Polovändning:** Används när spelet byter riktning. Simidrottaren stannar genom att dra upp benen mot magen samtidigt som överkroppen vrids åt önskat håll. Starta igen genom att räta ut kroppen, ta ett kraftigt bröstsimsbentag och dra ena armen i ett crawlarmtag.

**Passning:** Vid passning är det viktigt att handen är rakt bakom bollen genom hela rörelsen. Simidrottaren trampar spindeltramp, kroppen lyfts med ett bröstsimsbentag och simidrottaren hämtar kraft från magen för att kasta iväg bollen. Både passning och passningsmottagning utförs med en arm.

**Skott:** Tekniken är densamma som vid passning, med skillnaden att skytten använder mer kraft för att accelerera bollen. Det är bra om simidrottaren kommer upp högt ur vattnet för att få mer kraft och minskat vattenmotstånd.



## VATTENPOLO NYBÖRJARE

Övning	Sicksacktramp
Beskrivning	Sicksacktrampa stående i vattnet. Gör ett bröstsimsbentag men med ett ben i taget. Benen dras högt upp, är brett isär och fötterna vinklas lätt utåt. (I konstsim kallas sicksacktrampa för eggtrampa.)
Tänk på!	Håll en jämn rytm.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sträck upp armarna ovanför huvudet.</li> <li>• Trampa i olika riktningar.</li> <li>• Håll i en boll med två händer och sträck armarna framåt.</li> <li>• Trampa baklänges genom att sitta i vattnet och sicksacktrampa med ryggen först. Händerna ska vara stilla.</li> <li>• Skovla med händerna för att balansera kroppen.</li> </ul>



Övning	Polocrawl
Beskrivning	Simma crawl med korta, snabba och breda armtag för att hålla upp överkroppen och lyfta huvudet ur vattnet. Spänn bålen och sparka crawlbenspark.
Tänk på!	Håll huvudet stilla över vattenytan med blicken fokuserad på en punkt långt fram.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gör så många armtag som möjligt på en längd.</li> <li>• Gör så få armtag som möjligt på en längd.</li> </ul>

Övning	Polocrawl med boll
Beskrivning	Lägg bollen mellan armarna framför huvudet och låt bollen föras framåt på den våg som bildas under simningen.
Tänk på!	Simma med korta snabba armtag och intensiv benspark. Håll huvudet högt och blicken fokuserad på en punkt långt fram.
Varianter och påbyggnad	Simma sicksack, byt riktning efter 3-4 armtag.

Övning	Polocrawl med boll och snurr
Beskrivning	Simma med bollen framför huvudet och ta bollen underifrån med ena handen. Håll bollen ovanför vattenytan och snurra ett varv. Gör 2 armtag och snurra sedan åt motsatt håll.
Tänkt på!	Snurra moturs när bollen hålls i höger hand och medurs när bollen hålls i vänster hand.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snurra runt så snabbt som möjligt.</li> <li>• Håll bollen framför kroppen eller håll bollen ovanför huvudet.</li> <li>• Ta ett bröstbentag för att få fart ut ur snurren.</li> </ul>

Övning	Passa
Beskrivning	Sicksacktrampa och passa* bollen till en kamrat, som sedan passar tillbaka.
Tänk på!	Passa så det är lätt för kamraten att fånga bollen.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tre eller fler simidrottare passar varandra.</li> <li>• Använd flera bollar.</li> <li>• Passa och ta emot passen med "fel" hand.</li> <li>• Trampa längre ifrån varandra för att öka längden på passen.</li> <li>• Gör ett upptramp och passa bollen framför den andra simidrottaren. Kamraten tar upp bollen underifrån och gör samma sak.</li> <li>• Lägg till en försvarare som sätter press på passaren.</li> </ul>



Övning	Passningsmottagning
Beskrivning	Spindeltrampa* med kastarmen framsträckt, beredd på att ta emot bollen. Ta emot en passning från en kamrat med fingrarna pekandes snett uppåt. Handen följer bollen bakåt och bromsar bollen i en mjuk rörelse.
Tänk på!	Ta emot bollen mjukt och så tyst som möjligt.
Varianter och påbyggnad	Öka avståndet på passningarna.



Övning	Bolla ifatt
Beskrivning	Två lag sicksacktrampar i en cirkel där varannan simidrottare är i samma lag. Lagen börjar med varsin boll mitt emot varandra och passar* medsols till närmaste medspelare. Det lag som först får sin boll förbi det andra lagets boll har vunnit.
Tänk på!	Förbered passningsmottagningen genom att vrida kroppen mot medspelaren som ska få nästa pass. Armen och handen pekar mot medspelaren som bollen kommer ifrån, för att kunna möta bollen tidigt och passa bollen vidare i en rörelse.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gör övningen på grunt vatten.</li> <li>• Tillåt passningsmottagning med två händer. Passa med en hand.</li> <li>• Passa motsols.</li> <li>• Passa med "fel" hand.</li> <li>• Snurra ett varv innan bollen passas vidare.</li> </ul>



Övning	Prickskytte
Beskrivning	Ställ upp ett antal föremål på kanten eller häng dem i ett mål. En simidrottare skjuter* ner föremålen och de andra simidrottarna hämtar bollar åt skytten.
Tänk på!	Ta ett kraftigt bröstsimsbentag samtidigt som bollen tas upp från vattnet, med syfte att komma upp ur vattnet och få mer kraft.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha olika storlekar på föremålen.</li> <li>• Skjut från olika avstånd.</li> <li>• Ta emot ett pass från en medspelare innan skott.</li> <li>• Tävla om vem som kan få ner alla föremål snabbast eller få flest träffar med ett visst antal bollar.</li> </ul>

Övning	Matchträning
Beskrivning	Dela upp simidrottarna i två lag med 3-6 utespelare och en målvakt i varje lag. Avbytnarna sitter på kanten. Spela i cirka 5 minuter.
Tänk på!	Anpassa antalet simidrottare, spelplan, målens storlek samt regler efter gruppen så att alla simidrottare är delaktiga i spelet. Tränaren är spelledare och hjälper simidrottarna i första hand och dömer matchen i andra hand.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spela utan centring. (I vattenpolo blir det centring efter varje mål. Centring är ett avspel från mittlinjen, med varje lag på sin egen planhalva och där laget som släppte in senaste målet får börja med boll.)</li> <li>• Minst fem pass inom laget innan mål</li> <li>• Ingen förflyttning med boll</li> </ul>

## VATTENPOLO FORTSÄTTNING

Övning	Piano
Beskrivning	Börja vid ena målstolpen och sträck upp armarna till ribban. <i>Sicksacktrampa</i> längst med hela mållinjen till andra stolpen.
Tänk på!	Ha hög frekvens på benen samtidigt som överkroppen är avslappnad och armarna raka.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Använd ett rep istället för mål där höjden kan justeras utifrån simidrottarens längd.</li> <li>• Trampa från den ena stolpen till den andra och sedan direkt tillbaka till första stolpen innan vila.</li> <li>• Om mål saknas välj någon annan markering att trampa mellan.</li> </ul>

Övning	Jaga
Beskrivning	3 simidrottare passar bollen mellan sig på kort avstånd. 2 simidrottare jagar och försöker bryta passningarna.
Tänk på!	Försvarsspelaren strävar efter att få till timing i hoppet för att bryta passningen. Sträck upp armarna och ha benen under kroppen.
Varianter och påbyggnad	Lägg till fler passare och försvarare.



<b>Övning</b>	<b>Skottstress</b>
Beskrivning	En anfallare med boll jagas av en försvarare. Anfallaren försöker ta upp bollen och skjuta innan försvararen hinner fram.
Tänk på!	Ta upp bollen i tid för att få bra läge att skjuta.
Varianter och påbyggnad	Variera hur anfallaren/försvararen startar i jämförelse till varandra och målet.

<b>Övning</b>	<b>3 mot 2</b>
Beskrivning	3 anfallare kontrar med 2 försvarare emellan som försöker ta bollen, avslutas med skott* på mål. Starta övningen bredvid varandra så alla rör sig framåt.
Tänk på!	Ta upp bollen snabbt ur vattnet för att hinna passa innan motståndaren tar bollen. Anfallarna hittar nya positioner där de kan ta emot pass genom att förflytta sig från motståndaren.
Varianter och påbyggnad	Lägg till en försvarare som försöker jaga ifatt de andra som har startat något tidigare.

<b>Övning</b>	<b>Polostart med boll</b>
Beskrivning	Håll bollen i en hand och kasta sedan bollen framför kroppen. Ta ett bröstbentag och gör samtidigt ett drag bakåt med ena armen. Gör polocrawl med kraftig benspark och plocka upp bollen med ena handen. Avsluta med ett skott på mål.
Tänk på!	Gör ett kraftfullt bröstbentag för att snabbt få till en förflyttning framåt.
Varianter och påbyggnad	Gör övningen på bassänglängder utan avslut på mål. Kasta bollen växelvis med vänster och höger hand.



<b>Övning</b>	<b>Mottagning, nedläggning, upptagning</b>
Beskrivning	Simidrottarna spindeltrampar* 2 och 2. Ta emot en passning*. Lägg ner bollen i vattnet, tryck lätt på bollen mot vattnet och ta upp bollen underifrån. Passa bollen vidare.
Tänk på!	Ha ett högt vattenläge.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gör övningen i förflyttning.</li> <li>• Gör övningen med fler simidrottare.</li> </ul>

Övning	Pologlid
Beskrivning	Börja med kroppen ihopkrupen. Glid åt höger och sträck ut högerarmen. Vänsterarmen gör ett drag genom vattnet, samtidigt tas ett bröstbentag.
Tänk på!	Ligg på sidan.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Glid flera sekunder.</li> <li>• Glid växelvis åt vänster och höger.</li> </ul>



Övning	Ryggsim med boll
Beskrivning	Simma ryggsim med bröstsimsbentag sittande i vattnet. Kasta bollen snett uppåt och fånga bollen med andra handen.
Tänk på!	Höften och benen är en bit under ytan. Kroppen ligger ungefär som i en solstol i vattnet och driver bakåt med hjälp av benen.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lägg till armtag med låg frekvens så att bentagen hinns med på ett korrekt sätt.</li> <li>• Passa till en kamrat.</li> </ul>

Övning	Passa 2 och 2
Beskrivning av övningen	Simma 2 och 2 bredvid varandra och passa hela bassänglängden. Den ena passar med höger hand och den andra med vänster hand. Byt sida.
Tänk på!	Timingen i passen. Håll koll på bollen.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Båda simidrottarna passar med samma hand (antingen höger eller vänster). Den ena passar forehand och den andra backhand. Forehand: passa med höger hand med en svepande rörelse från höger till vänster. Backhand: vrid höger arm moturs, ta bollen på dess vänstra sida och passa med en svepande rörelse åt höger.</li> <li>• Gör övningen stillastående.</li> <li>• Den ena simidrottaren står stilla och passar och den andra som rör sig framåt.</li> </ul>

## VATTENPOLO AVANCERAD

Övning	Trampkamper
Beskrivning	Trampa vatten 2 och 2 med ansiktena mot varandra. Håll händerna på varandras axlar och försök flytta på varandra. Målet är att förflytta sin motståndare så långt som möjligt på en viss tid eller en viss sträcka.
Tänk på!	Trampa vatten med höga knän och fötterna vinklade utåt med hög frekvens.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trampa rygg mot rygg. Hjälptill genom att skovla med armarna.</li> <li>• Håll en boll i vattenytan mellan varandra med sträckta armar.</li> </ul>

Övning	Polosim med passning i handen
Beskrivning	Simma iväg, vänd om till rygg, få en passning i simtaget, vänd till mage igen och fortsätt simma med bollen. Gör en snabb polovändning*, simma tillbaka med bollen och passa till nästa simidrottare.
Tänk på!	Timingen i passen så att mottagaren får den i simtaget.
Varianter och påbyggnad	Gör övningen till en lagkapp.



<b>Övning</b>	<b>Två bollar tre personer</b>
Beskrivning	3 simidrottare står i en triangel och passar* med 2 bollar. Trampa vatten och skovla med den lediga handen. Variera håll på passningarna.
Tänk på!	Fokusera på att ta emot nästa pass.
Varianter och påbyggnad	Lägg till fler spelare och fler bollar.

<b>Övning</b>	<b>Möt och skjut</b>
Beskrivning	2 till 4 simidrottare ställer upp i en halvcirkel 8 meter från målet med en eller två bollar var. En skytt rör sig framför dem, tar emot ett pass och skjuter direkt. Efter varje skott tar skytten en ny position och fortsätter tills bollarna är slut.
Tänk på!	Skytten vrider höften mot mål samtidigt som arm och axel pekar mot passaren. Mottagning och skott ska ske i en rörelse.
Varianter och påbyggnad	Placera en försvarare mellan anfallaren och målet.



<b>Övning</b>	<b>3 mot 2</b>
Beskrivning	Dela in simidrottarna i två lag och ställ upp framför mål med 3 anfallare och 2 försvarare. Försvararna jagar mellan och anfallarna passar runt bollen och tar skott när de hittar ett bra läge att skjuta på mål.
Tänk på!	Anfallarna försöker hitta fria ytor och skjuta snabbt.
Varianter och påbyggnad	4 mot 3.





## SIMIDROTT

# Simning

Det är både roligt och viktigt att kunna simma. Att kunna simma skapar möjligheter att vara en del av gemenskapen på aktiviteter i och kring vatten. Simning är en allsidig träningsform som tränar både kondition och styrka och är ett bra sätt att träna kroppen eftersom många muskelgrupper arbetar samtidigt. Det finns många tekniska moment i simning och det är bra att träna många gånger på samma moment för att uppnå en effektiv simning. En god simteknik gör att det blir roligare att vara i vattnet och det är också bra grund för deltagande i andra simidrotter. Det finns fyra olika simsätt: fjärilsim, crawl, ryggsim och bröstsim. Crawl är det snabbast simsättet och det är även det enklaste simsättet att lära sig tillsammans med ryggsim.





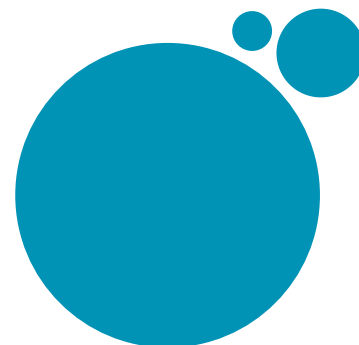
#### BEGREPP SOM KAN VARA BRA ATT KÄNNA TILL:

**Penna:** Simidrottaren ligger på mage eller rygg med armarna längst sidorna. Huvudet ska vara i neutral position.

**Streamline:** Simidrottaren ligger på mage eller rygg med armarna utsträckta framför huvudet med händerna på varandra.

**Masken:** För att lära nybörjare att göra fjärilskickar kan ledaren låta simidrottaren imitera en mask. Rörelsen kan också beskrivas som delfin eller sjöjungfru. När simidrottaren kommer upp på en högre nivå behöver fjärilskicken förfinas och bli mer effektiv.

**Bröstsimsbentag:** För att få ett effektivt bentag bör simidrottaren fokusera på att hålla ihop knäna och lyfta fötterna mot rumpan i bröstsimsbentaget.





## FJÄRILSIM NYBÖRJARE

Övning	Masken
Beskrivning	Ligg i magläge med armarna efter sidorna och simma framåt som en mask genom att trycka bröstkorgen nedåt och rumpan upp mot taket. Stanna för att andas.
Tänk på!	Huvudet ska vara stilla.
Varianter och påbyggnad	Simma med fenor. Gör övningen svårare genom att lägga till andning framåt.



Övning	Enarmsfjäril
Beskrivning	Simma <i>masken</i> med ett fjärilsarmtag med ena armen. Den andra armen ligger längs sidan.
Tänk på!	Börja utan andning.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gör 3 maskar och lägg sedan till en arm på 4:e masken.</li> <li>• Lägg till andning framåt.</li> </ul>

Övning	Fjärilskick på rygg
Beskrivning	Ligg på rygg med armarna sträckta ovanför huvudet. Simma <i>masken</i> med knäna under ytan.
Tänk på!	Huvudet ska vara stilla och kicken ska starta i bröstkorgen.
Varianter och påbyggnad	Fjärilskick på sidan, då med den undre armen sträckt framåt och den övre armen längs med sidan.

Övning	Hoppfjäril på grunt vatten
Beskrivning	Ta sats från botten med armarna ovanför huvudet, hoppa uppåt och framåt. Dyk i vattnet med armarna först, ställ sedan fötterna på botten och ta ny sats.
Tänk på!	Sträva efter att få till maskenrörelsen.
Varianter och påbyggnad	Börja övningen på samma sätt men gör ett armtag vid ytan innan fötterna ställs på botten för att ta ny sats.





Övning	Fjärilskick under vattnet
Beskrivning	Skjut ifrån kanten under vattnet i streamline. Simma <i>masken</i> under vattnet. Stanna för att andas.
Tänk på!	Huvudet ska vara stilla och kicken ska starta i bröstkorgen.
Varianter och påbyggnad	Gör övningen med fenor.

Övning	Sammanfatt fjärilsim
Beskrivning	Ligg i magläge med armarna sträckta axelbrett framför huvudet. Dra armarna under kroppen ner till låren. Dra sedan armarna i vattenytan tills de är raka framför huvudet igen. Gör en maskenrörelse med armarna raka och stilla framför huvudet och gör sedan armtaget igen.
Tänk på!	Det är två separata rörelser och simidrottaren ska ligga stilla mellan dessa. Börja med att göra övningen utan andning.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lägg till andning.</li> <li>• Gör övningen med fenor.</li> <li>• Minska tiden mellan armtag och kick.</li> <li>• Lyft armarna ovanför vattenytan.</li> </ul>

## FJÄRILSIM FORTSÄTTNING (för de som kan simma 25m fjärilsim)

Övning	1-2-1 fjärl
Beskrivning	Ligg på mage i streamline*. Ta först ett fjärilsarmslag med ena armen, sedan ett med båda armarna, följt av ett med den andra armen.
Tänk på!	Andas framåt på armtaget med båda armarna.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Andas åt sidan.</li> <li>• Gör övningen med fenor.</li> </ul>

Övning	Stående benspark
Beskrivning	Stå vertikalt i vattnet och gör fjärilskick med armarna längs sidorna.
Tänk på!	Huvudet ska vara stilla och kicken ska starta i bröstkorgen.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gör övningen med fenor.</li> <li>• Håll händerna på huvudet.</li> </ul>

Övning	Undervattensfjärl
Beskrivning	Skjut ifrån djupt under vattenytan och simma sammansatt fjärilsim under vattnet.
Tänk på!	Behåll djupet.

Övning	Fjärilsarmtag
Beskrivning	Simma sammansatt fjärilsim med en dolme mellan benen som flythjälp.
Tänk på!	Huvudet ska vara stilla och kicken ska starta i bröstkorgen. Tänk särskilt på att aktivera höften.
Varianter och påbyggnad	Gör övningen med små paddlar på händerna.

Övning	Vändning med frånskjut
Beskrivning	Börja i bassängen, cirka 5 meter från kanten, och simma sammansatt fjärilsim in till bassängväggen. Sätt båda händerna i väggen, vänd runt 180° och skjut sedan ifrån under vattnet i streamline* och kicka 3 fjärilskickar.
Tänk på!	Högt tempo i vändningen.
Varianter och påbyggnad	Gör övningen helt utan andning.

## RYGGSIM NYBÖRJARE

Övning	Ryggsimsbenspark i penna och streamline
Beskrivning	Simma benspark på rygg i penna* eller streamline*.
Tänk på!	Titta upp i taket. Ha mjuka vrister och raka knän.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gör övningen med fenor.</li><li>• Ställ en plastmugg på pannan för att träna på att hålla huvudet stilla.</li></ul>

Övning	Enarmsryggsim
Beskrivning	Simma ryggsim med ena armen. Den andra armen ligger stilla längs sidan. Byt arm efter 10 armtag.
Tänk på!	Rotera i höfterna.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gör övningen med fenor.</li><li>• Ställ en plastmugg på pannan för att träna på att hålla huvudet stilla.</li></ul>

Övning	Räkna armtag
Beskrivning	Simma sammansatt ryggsim och räkna armtagen på en given sträcka. Antalet armtag ska vara så få som möjligt.
Tänk på!	Rotera i höfterna och dra långa tag med armarna.
Varianter och påbyggnad	Ta så många armtag som möjligt.

Övning	Torktumlare
Beskrivning	Simma 5 armtag ryggsim, rotera till mage och simma 3 armtag crawl i magläge.
Tänk på!	Håll huvudet stilla. Andas på crawl.
Varianter och påbyggnad	Variera antalet armtag.

Övning	Dubbelryggsim
Beskrivning	Simma ryggsim och gör armtaget med båda armarna samtidigt.
Tänk på!	Ha raka armar.
Varianter och påbyggnad	Gör övningen med bröstsimsbentag.

## RYGGSIM FORTSÄTTNING (för de som kan simma 25m ryggsim)

Övning	Öppna vändningar
Beskrivning	Börja i bassängen, cirka 5 meter från kanten, och simma sammansatt ryggsim in till bassängväggen. Sätt ena handen i väggen, vänd runt 180° och skjut sedan ifrån under vattnet i streamline.
Tänk på!	Kroppen ska vara i ryggläge hela tiden och huvudet stilla. Räkna antalet armtag från flaggorna för att veta när väggen "kommer".
Varianter och påbyggnad	Kicka fjärilskickar på rygg efter frånskjutet.

Övning	Bensparkstävling
Beskrivning	2 simidrottare ligger på rygg med raka armar ovanför huvudet och håller i varsin ände på en bensparksplatta. Målet är att förflytta den andra simidrottaren.
Tänk på!	Spänn magen.
Varianter och påbyggnad	Gör tävlingen med fjärilskick på rygg.

Övning	Ryggsimsben med rotation
Beskrivning	Simma ryggsimsben med armarna i penna*. Roter med höften så att motstående axel kommer ner i vattnet.
Tänk på!	Håll huvudet stilla.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gör övningen med fenor.</li><li>• Ställ en plastmugg på pannan för att träna på att hålla huvudet stilla.</li></ul>



Övning	Ryggsim med plastmugg
Beskrivning	Simma sammansatt ryggsim med en plastmugg på pannan.
Tänk på!	Håll huvudet stilla och rotera med kroppen.
Varianter och påbyggnad	Gör övningen med fenor.



## BRÖSTSIM NYBÖRJARE

Övning	Glidbröstsims
Beskrivning av övningen	Simma sammansatt bröstsim och glid med raka armar i tre sekunder innan nästa armtag. Benen ska vara stilla i glidmomentet.
Tänk på!	Andas ut i glidmomentet.
Varianter och påbyggnad	Glid längre tid innan nästa armtag.

Övning	Bröstsimsarm
Beskrivning	Simma bröstsim med armarna. Benen gör masken* eller ligger stilla.
Tänk på!	Ta små armtag.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gör övningen med en dolme mellan benen.</li><li>• Gör övningen med små paddlar på händerna</li></ul>

Övning	Bröstsimsbentag mot vägg
Beskrivning	Häng med armbågarna på bassängkanten, alternativt håll i kanten med händerna, och gör bröstsimsbentag. Håll bålen mot bassängväggen.
Tänk på!	Lyft hälar mot rumpan och håll ihop knäna. Syftet med övningen är att träna in ett korrekt bröstsimsbentag.
Varianter och påbyggnad	Gör samma sak liggandes på mage på land.



Övning	Bröstsimsben på rygg
Beskrivning	Ligg på rygg i penna* och simma bröstsimsbentag. Hälar ska nudda fingertopparna vid varje bentag.
Tänk på!	Håll ihop knäna och simma med knäna under vattenytan.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Håll en platta ovanför knäna för att känna att bentaget utförs korrekt.</li><li>• Gör övningen i streamline*.</li></ul>

## BRÖSTSIM FORTSÄTTNING (för de som kan simma 25m bröstsim)

<b>Övning</b>	<b>Undervattenstag</b>
Beskrivning	Skjut ifrån djupt under vattenytan i streamline och dra armarna hela vägen ner till låren med benen stilla. Gör ett armtag och ett bentag innan huvudet bryter ytan.
Tänk på!	Gör övningen långsamt.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gör endast frånskjut och det långa armdraget.</li><li>• Gör flera undervattenstag i rad utan att bryta vattenytan.</li></ul>



<b>Övning</b>	<b>1-2-1 bröstsim</b>
Beskrivning	Ta ett sammansatt bröstsimstag följt av ett bentag där armarna är stilla och raka framför huvudet. Gör sedan ett vanligt sammansatt bröstsimstag.
Tänk på!	Glid och sträck armarna på det extra bentaget.
Varianter och påbyggnad	Ta ett extra armtag istället där benen är stilla.

<b>Övning</b>	<b>Bröstsim med crawlben</b>
Beskrivning	Simma bröstsimsmartag och gör samtidigt crawlbenspark.
Tänk på!	Bensparken ska vara framåtdrivande.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gör övningen med fenor.</li><li>• Bröstsim med benen och crawl med armarna.</li><li>• Fjärilsim med armarna och bröstsim med benen.</li></ul>

<b>Övning</b>	<b>Sammansatt bröstsim - fjärilsim</b>
Beskrivning	Simma 3 bröstsimtag följt av 2 fjärilsimtag och sedan bröstsimtag igen. Andas i bröstsimmet.
Tänk på!	Håll samma tempo i båda simsätten.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Simma fler eller färre tag av varje simsätt.</li><li>• Andas på fjärilsim.</li></ul>

## CRAWL NYBÖRJARE

Övning	Pilen med benspark
Beskrivning	Ligg i streamline* på mage med ansiktet i vattnet och sparka crawlbenspark. Stanna för att andas.
Tänk på!	Ha mjuka vrister och raka knän och andas ut under vattnet.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gör övningen med fenor.</li><li>• Andas framåt.</li><li>• Gör övningen i penna* och andas åt sidan.</li></ul>

Övning	Crawlandning på rygg
Beskrivning	Simma 4 armtag crawl och rotera över på rygg för att andas. Roter sedan tillbaka åt samma håll till magläge.
Tänk på!	Blås ut luft under vattnet.
Varianter och påbyggnad	Minska eller öka antalet armtag innan andning.



Övning	Crawlandning på sidan
Beskrivning	Simma 3 armtag crawl, rotera höften och axlarna så att munnen kommer ovanför ytan, andas in och rotera sedan tillbaka.
Tänk på!	Örat ska vara kvar i vattnet.
Varianter och påbyggnad	Gör samma övning men låt armarna vara stilla genom att ligga i penna* på mage.





Övning	Räkna armtag
Beskrivning	Simma crawl en given sträcka med så få armtag som möjligt.
Tänk på!	Ta långa armtag och rotera i höften.
Varianter och påbyggnad	Ta så många armtag som möjligt.

Övning	Vertikal benspark
Beskrivning	Stå vertikalt i vattnet med armarna längst sidan och sparka crawlben.
Tänk på!	Kroppen ska vara rak.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gör övningen med fenor.</li> <li>Lägg händerna på huvudet.</li> <li>Sträck armarna ovanför huvudet.</li> </ul>

## CRAWL FORTSÄTTNING (för de som kan simma 25m crawl)

Övning	Bensparkstävling
Beskrivning	Ligg på mage 2 och 2 och håll i varsin del av en bensparksplatta. Simma crawlben och försök förflytta den andra simidrottaren bakåt.
Tänk på!	Sparka under vattnet så det blir ett driv framåt.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gör övningen med fenor.</li> <li>Utan platta: håll i varandras händer istället.</li> </ul>

Övning	Överlapp
Beskrivning	Simma crawl med en arm i taget. Den arm som simmar ska nudda den framsträckta armen innan den påbörjar nästa drag.
Tänk på!	Använd bensparken för framåtdrift och balans.
Varianter och påbyggnad	Gör övningen med fenor.

Övning	Enarmscrawl
Beskrivning	Simma crawl med ena armen. Den arm som inte simmar, ligger stilla längs sidan. Andning sker åt motstående håll. Byt arm efter given sträcka.
Tänk på!	Håll huvudet stilla och spänn bålen för att hålla balansen.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gör övningen med fenor.</li> <li>Byt arm efter 10 eller 20 armtag.</li> </ul>

Övning	Volter och voltvändningar
Beskrivning	Stå på botten, gör en kullerbytta framåt och återgå till att stå på botten.
Tänk på!	Slå raka kullerbyttor.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gör kullerbytta mot en vägg och skjut ifrån i ryggläge.</li> <li>Gör kullerbytta mot en vägg, skjut ifrån i ryggläge och rotera över till magläge.</li> </ul>

Övning	Byte 10
Beskrivning	Ligg på sidan med den undre armen framsträckt och simma 10 crawlbensparkar, andas och byt sida genom att ta ett armtag.
Tänk på!	Spänn bålen för att bibehålla sidoläge.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gör övningen med fenor.</li> <li>Byt sida efter 20 crawlbensparkar.</li> </ul>



**SIMIDROTT**

# Öppet vatten

Öppet vatten simmas i sjö, å, hav eller älv och erbjuder en fantastisk naturupplevelse. Simning i öppet vatten kräver anpassning efter naturens utmaningar med vattentemperatur, eventuella vågor och strömmar samt skiftande sikt. Det är bra att börja med att öva i bassäng och nybörjarövningar i detta material är därför utformade för att genomföras i bassäng. Fortsättningsövningarna är utformade för att genomföras i öppet vatten. Det gäller då att börja försiktigt och tänka på säkerheten.





#### BEGREPP SOM KAN VARA BRA ATT KÄNNA TILL:

**Drafting:** Dra nytta av simidrottaren framför eller bredvid genom att simma nära simidrottarens höft eller fötter. Strömmen i vattnet från simidrottaren framför eller bredvid gör att den som ligger nära får det lättare att förflytta sig framåt i vattnet.





## ÖPPET VATTEN NYBÖRJARE (genomförs i bassäng)

Övning	Simma och blunda
Beskrivning	Simma crawl med slutna ögon. Lyft huvudet och titta efter ett givet antal armtag.
Tänk på!	Håll avstånd mellan simidrottarna i början.
Varianter och påbyggnad	Lyft på huvudet och berätta vad ledaren håller i handen eller hur många fingrar ledaren håller upp.

Övning	Drafting
Beskrivning	Simma 2 och 2. Den ena ligger precis bakom, eller vid höften, på den andra för att hitta rätt position för drafting*.
Tänk på!	Para ihop simidrottarna efter färdighet.
Varianter och påbyggnad	Simma 3 och 3.



Övning	Starter
Beskrivning	Flera simidrottare startar samtidigt från kanten och simmar sedan till en boj eller liknande så fort som möjligt.
Tänk på!	Håll avstånd. Börja med cirka 5 simidrottare.
Varianter och påbyggnad	Öka antalet startande simidrottare och minska avståndet mellan dem.

Övning	Titta framåt
Beskrivning	Simma crawl med 3-taktsandning och lyft huvudet var 10:e armtag.
Tänk på!	Titta framåt för orientering men behåll munnen i vattnet.
Varianter och påbyggnad	Blunda och gör övningen. Öppna bara ögonen när huvudet lyfts.

Övning	Phoenix freeway
Beskrivning	Simma 3 och 3 på rad nära varandras fötter. Den som ligger sist simmar om alla och lägger sig först. Simma tills alla varit först 5 gånger, alternativt simma en viss sträcka.
Tänk på!	Denna övning görs bäst i långbana.
Varianter och påbyggnad	Öka antalet simidrottare.

Övning	Tarzan
Beskrivning	Simma crawl med huvudet högt. (I vattenpolo kallas detta <i>polocrawl</i> .)
Tänk på!	Simma med korta och breda armtag. Spänn bålen.
Varianter och påbyggnad	Gör 10 tarzanarmtag och sedan 10 vanliga crawlarmtag.

Övning	Simma utan linor
Beskrivning	Simma någon serie (exempelvis 10x100 frisim) utan linor i bassängen.
Tänk på!	Simma i grupp. Alla startar samtidigt.
Varianter och påbyggnad	Blunda.

Övning	Simma med bojar
Beskrivning	Dela in bassängen med hjälp av bojar istället för linor, och simma en bana runt dem.
Tänk på!	Stora bojar är inte nödvändigt, det går använda dolmar med en tyngd.
Varianter och påbyggnad	Simma åt olika håll.

## ÖPPET VATTEN FORTSÄTTNING (genomförs i öppet vatten)

Börja med att bara vara i öppet vatten. Doppa huvudet och simma några armtag fram och tillbaka för att bli bekväm i vattnet som upplevs annorlunda jämfört med vattnet i en bassäng. Öva simningens ABC och då framförallt andas och glida. Simma korta sträckor i början, 100 meter i taget är en bra start. Det är att föredra att ledaren är i vattnet med simidrottarna samt att det är en ledare först och en sist när gruppen är ute och simmar. Om ni har tillgång till båt, kanot eller en stand up paddle board så är de bra hjälpmedel för att öka säkerheten vid träning i öppet vatten. Använd färgglada badmössor så att simidrottarna syns bra i vattnet och tänk på att simidrottarna lätt kan börja frysa.

Övning	Simma och blunda
Beskrivning	Simma crawl med slutna ögon. Lyft huvudet och titta efter ett givet antal armtag.
Tänk på!	Simma ett begränsat antal armtag till att börja med. 20 kan vara lagom.
Varianter och påbyggnad	Öka till 30-100 armtag för att se om simidrottaren tenderar att simma snett.

Övning	Drafting
Beskrivning	Simma 2 och 2. Den ena ska ligga precis bakom, eller vid höften på den andra, för att hitta rätt position för drafting*.
Tänk på!	Para ihop simidrottarna efter färdighet.
Varianter och påbyggnad	Simma 3 och 3 eller fler tillsammans.

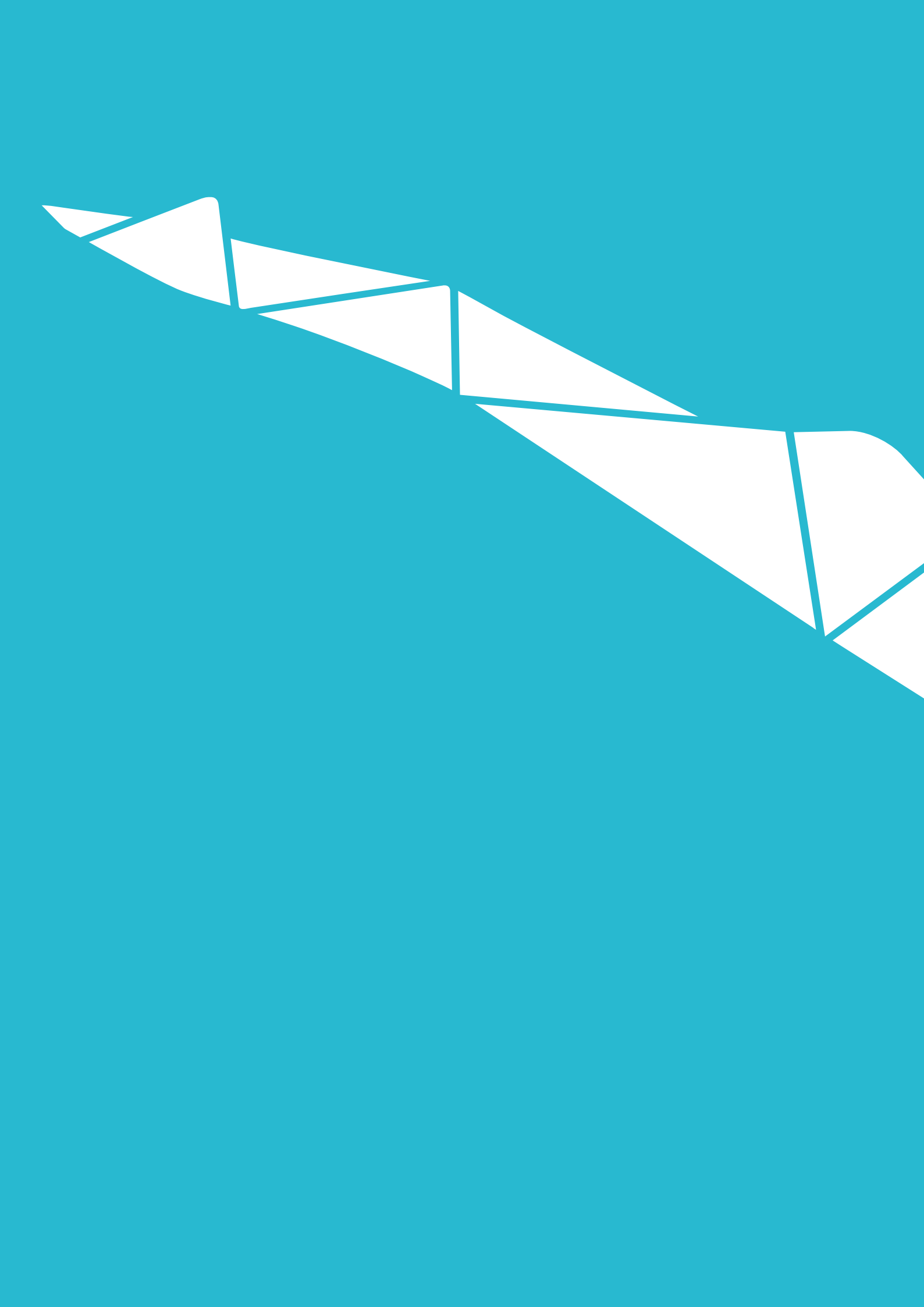
Övning	Andning
Beskrivning	Simma crawl med 3-taktsandning eller 5-taktsandning för att få en bra balans i simningen.
Tänk på!	Blås ut med stora bubblor i vattnet.
Varianter och påbyggnad	Simma med 7-taktsandning.

Övning	Titta framåt
Beskrivning	Simma crawl med 3-taktsandning och lyft huvudet vid var 10:e andning.
Tänk på!	Titta framåt för orientering men behåll munnen i vattnet.
Varianter och påbyggnad	Blunda och gör övningen. Öppna bara ögonen när huvudet lyfts.

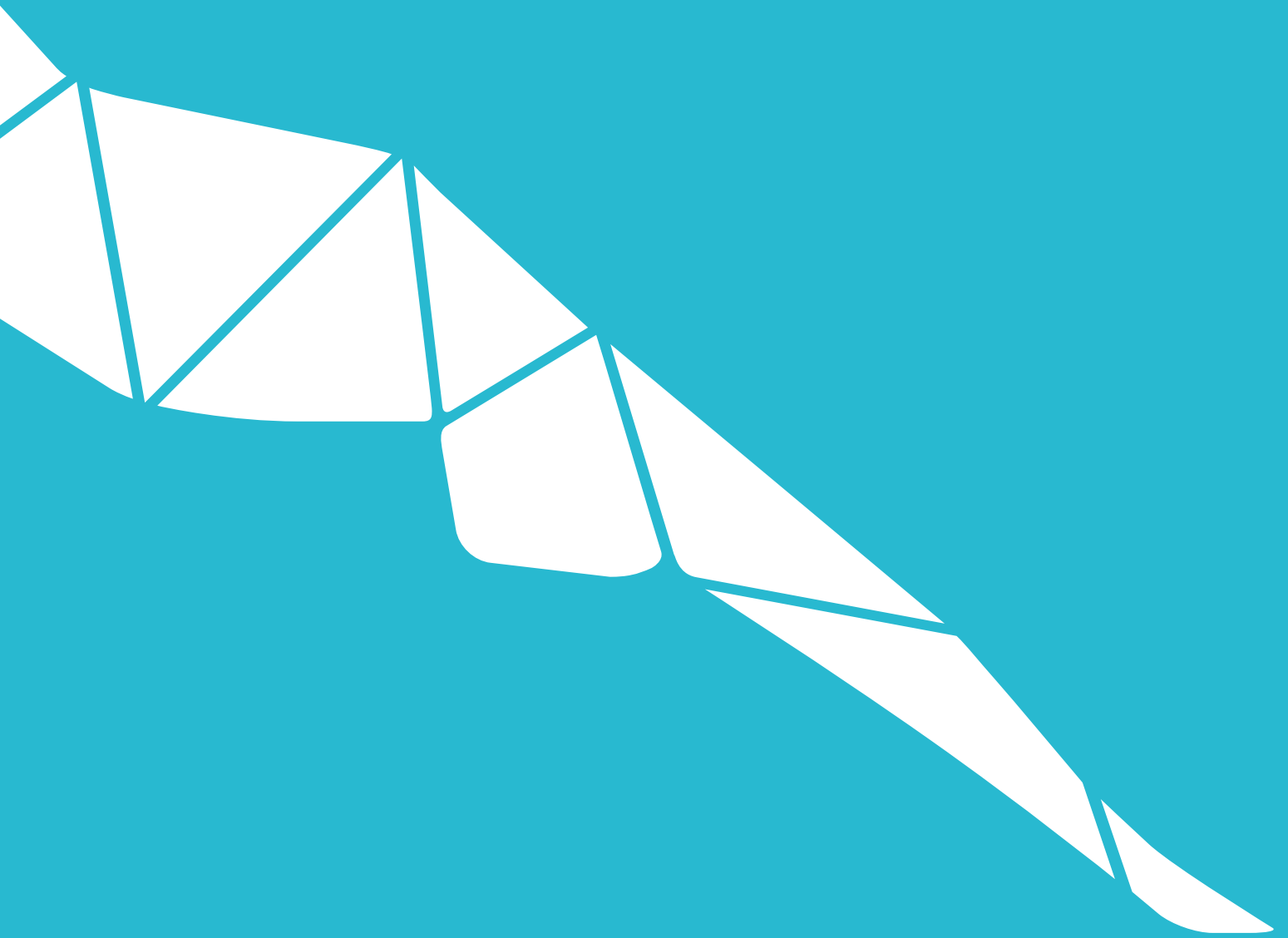
Övning	Phoenix freeway
Beskrivning	Simma 3 och 3 på rad nära varandras fötter. Den som ligger sist simmar om alla och lägger sig först. Simma tills alla varit först 5 gånger, alternativt simma en viss sträcka.
Varianter och påbyggnad	Öka antalet simidrottare.

Övning	Tarzan
Beskrivning	Simma crawl med huvudet högt. (I vattenpolo kallas detta <i>polocrawl</i> .)
Tänk på!	Simma med korta och breda armtag. Spänn bålen.
Varianter och påbyggnad	Gör 10 tarzanarmtag och sedan 10 vanliga crawlarmtag.

Övning	Simma i par
Beskrivning	Simma crawl och håll varandra i händerna.
Tänk på!	Para ihop simidrottarna efter färdighet.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 eller 4 simidrottare håller i varandras händer.</li><li>• Gör en high five på varje armtag istället för att hålla i handen.</li></ul>









**SVENSK  
SIMIDROTT**

Heliosgatan 3, 120 30 Stockholm