



## ÖSTSVENSKA SIMFÖRBUNDET

### Upplägg och övningar för Utvecklingsstadium 3: *Teknikinläring och fysisk aktivitet*

Efterföljande sidor består av *tester med tillhörande filmer för övningar inom Utvecklingsstadium 3: Teknikinläring och fysisk aktivitet 7/8 - 11/12 år*

Varje simsätt består av ett antal målsättningar med tillhörande delmål/övningar. Använd så många övningar som möjligt men kom ihåg helheten!

Vid nivå 1 av denna fas kan simmarna fokusera på *Ryggsim och Frisim samt testa grundläggande övningar i Bröstsimsim och Fjärilsim*.

Därefter är simmarna redo för nivå 2 och då kan simmarna lägga mer fokus på *Bröstsimsim och Fjärilsim*, men självklart repetera *Ryggsim och Frisim*.

### Förslag på träningsupplägg utvecklingsstadium 3

Varje simträning bör ha en tydlig struktur. Här är ett exempel på hur det kan se ut (15min land + 45min vatten).

- 1: Lektionen planeras innan (exempelvis fokus på ryggsim).
- 2: Starta med samling följt av en uppvärmning på land, kör grovmotoriska större rörelser som engagerar hela kroppen, armarna, benen, fötterna, till exempel att springa, krypa, rulla, snurra och hoppa. -ca 10 min
- 3: Hoppa ner i vattnet och gör grundläggande grovmotoriska vattenvaneövningar /simning för att "komma igång". -ca 5 min
- 4: Teknikdel, främst nya övningar. -ca 20min
- 5: "Lek" Övningar med syfte att sträva efter att på ett mer lekfullt sätt ta till sig kunskap. -ca 7,5min
- 6: Teknikdel. Repetition av veckogamla övningar (av tidigare lektioners inlärd moment). -ca 7,5min
- 7: Avslutning: Någon enkel och rolig övning som bör innehålla snabbhet, kondition, ben eller tidtagning. Utmanande moment som gör att simmarna vill komma tillbaka nästa pass. -ca 5min
- 8: Avsluta givetvis med att samla ihop hela gruppen och gör en gemensam "hive five" eller liknande samt säg "vi ses på lördag" (eller när nu nästa tillfälle är).

## RYGGSIM

(Slutmål: 200 m ryggsim regelrätt med start, vändning och målgång)

### 1. 25 m ryggbenspark med platta ovanför knäna. Håll i plattan med raka armar - plant vattenläge - upp med höften – inga knän skall nudda plattan – vattnet "kokar" vid fötterna.

- Ligg på kanten på ryggen så att kanten är vid rygglutet (sitt ej upp) och träna benspark, variera styrkan.
- Frånskjut på rygg – glid med armarna efter sidan.
- Vertikal frisimsbenspark med armarna rakt ut (vid balanssvårigheter) eller rakt ner vid sidorna. Ganska korta intervaller.
- Stå på bassängkanten med ena benet fritt hängande och utför bensparken med hela benet (utgå från höften).

### 2. 25 m ryggbenspark utan platta. Armarna längs sidorna. Tryck ner huvudet så att vattenytan nuddar vid glasögonen.

- Flyta på ryggen. X – Y – 11.
- "Kuddsim". Benspark med böjda, korslagda armar under huvudet.
- Benspark utan platta med armarna sträckta ovanför huvudet (11 med raka armbågar).
- Ovanstående bensparkövningar kan utföras med något föremål balanserande på pannan.

### 3. 25 m ryggsim. Plant vattenläge, veva med armarna som en väderkvarn.

- Stillaliggande ryggsim med fötterna fastsatta i kanten.
- Öva ryggsimsarmtaget (väderkvarnsarmtaget) på land – simmarna följ instruktören.
- Instruktören i vattnet. "Håll" lätt bakom huvudet och låt simmaren öva väderkvarnsarmtaget.
- "Skottkärran" i vattnet. Partnerövning. En kamrat håller om partners knän eller fötter och följer efter medan partnern övar armtaget.

### 4. 25 m ryggsimbenspark med händerna i sidan med rotation.

- Flyta på sidan i ryggläge med huvudet i linje med kroppen (en arm upp, en arm ner) – lätt benspark för balans.
- Benspark på sidan med rak kropp och huvudet i linje med kroppen.
- Träna stående på land framför spegel eller fönster som speglar. "gå" runt och håll huvudet stilla.
- Benspark i ryggläge på sidan, instruktören "vrider" på barnets axlar och hjälper dem komma runt (görs i undantagsfall).

### 5. 25 m ryggsim med rotation.

- Sikta → När armen är rakt upp mot taket sträcker man lite till (och stannar till när man sträcker).
- Enarmsryggsim med den arm som inte simmar vid sidan (höft och axel ska roteras upp över vattenytan).

### 6. Ryggsimstart med igångsättning. Start – glid – kick – armtag, börja med en arm.

- Frånskjut, glid med armarna sträckta ovanför huvudet följt av benspark (11 med raka armbågar).
- Delfinhopp baklänges. Böj knäna, sväng med armarna uppåt-utåt, magen upp, huvudet mellan armarna – kan även kompletteras med glid, benspark och igångsättning med armarna.

### **7. Volter/Kullerbyttor:**

- Sitt som en köttbulle på kanten och ramla framåt och slå runt så att det blir en kullerbytta i vattnet.
- Ledaren drar runt simmarna i vattnet i en kullerbytta.
- Stå på händer och sedan falla över (övning för att våga komma runt).
- Kullerbytta i vattnet.

### **8. Ryggsimsvändning (volt)**

- ½ volt med banan (i vattnet eller mot vägg).
- ½ volt från mage till streamline på rygg.

### **9. 50 m ryggsim med start – vändning – målgång.**

- Dubbelrygg. Börja med benspark därefter även armarna. Kontrollera att handisättningen sker rakt bakom axeln samt avslutar draget med tummen upp.
- 2 & 2 där den ena flyter på rygg i streamline eller 11 med fötterna mot den ryggsimmande personens huvud.
- Simma ut halva längden med enbart benspark. Koppla därefter på armarna. Variera övningen med olika lägen på armarna under bensparken.
- Simma ryggsim. Fokus på inandning och utandning under pågående armtag (exempelvis 3/4 taksandning).
- Simma ryggsim med ett föremål balanserade på pannan (kork från vattenflaska, puck eller liknande).

## FRISIM

(Slutmål: 200 m frisim regelrätt med start, vändning och målgång)

### 1. 25 m frisimsben med platta. Håll längst ner på plattan (11). Blås ut under vattnet, andas in rakt fram

- [Benspark vid skvalpränna/kant, raka armar \(11\), inandning framåt, utandning under vattnet.](#)
- [Benspark vid skvalpränna/kant, raka armar \(11\), inandning åt sidan, utandning under vattnet.](#)
- [Upphopp i vattnet. Blås ut under vattnet, andas in över vattenytan i hoppet.](#)
- [Flyta/balansera i position 11.](#)
- [Benspark utan platta med armarna sträckta framåt \(11\). Inandning framåt och utandning i vattnet.](#)
- ["Tvekamp". Två simmare på varsin sida om en platta. Vem driver den andre bakåt?](#)

### 2. 25 m frisimsben med platta. Håll längst ner på plattan (11). Blås ut under vattnet, andas in åt sidan med enarmstag.

- [Ligg på mage på kanten \(med överkroppen i vattnet\). Blås ut under vattnet och andas in åt sidan.](#)
- [Benspark med armarna vid sidorna – blås ut luft under vattnet och andas in åt sidan \(med hjälp av kroppen\).](#)
- [Indianbenspark. Benspark med platta där fötterna är under vattenytan hela tiden. Dvs tyst och djup benspark.](#)

### 3. Frånskjut + 10 m frisim utan andning.

- [Instruera och öva armtaget på land. Stående lätt framåtböjd.](#)
- [Frisim utan andning ett par meter ut från kanten. Öka längden efterhand, exempelvis 2 – 4 – 6 armtag. Tänk på huvudets placering. Skall vara i rak linje med kroppen. Näsan pekar ner mot botten. Håll in hakan.](#)

### 4. 25 m frisimsbenspark utan platta och andning åt båda håll. Andas genom att göra ett enarmstag samtidigt med huvudvridning åt armtagsidan.

- ["Stålmannen". Benspark med en arm sträckt framåt, den andra längs sidan. Inandning med huvudvridning åt sidan. Utandning i vattnet.](#)
- [Samma som ovan med platta som handstöd \(Benspark med en arm sträckt framåt den andra längs sidan\).](#)
- [Benspark med balans följt av rotation – andas in efter att du har balans. Armarna vid sidorna.](#)
- [Flyta på sidan i mageläge med huvudet i linje med kroppen \(en arm upp, en arm ner\) – lätt benspark för balans.](#)
- [Benspark i mageläge på sidan, instruktören "vrider" på barnets axlar och hjälper dem komma runt \(görs i undantagsfall\).](#)

### 5. 25 m frisimsarmtag med flytstöd för benen. Andning åt båda håll.

- [Enarmsfrisim med andning. Den vilande armen vid sidan.](#)

### 6. 25 m frisim med andning åt båda håll.

- [Frisim med andning åt det håll instruktören står.](#)
- [Frisimsskovel \("Hundsims"\). Frisim med återföring under vattnet och andning åt sidan.](#)

### 7. 25 m Balans-Ben-Sammansatt = Balansera i 11. Simma därefter ut halva längden med enbart benspark, koppla slutligen på armarna och simma sammansatt frisim.

### 8. Frisimsstart med igångsättning och 5 armtag utan andning.

- ["Köttbulle" från kanten. Stå på huk. Tårna runt kanten. Händerna på knäna. Håll in hakan. Ramla ner i vattnet.](#)
- ["Friare" från kanten. Ena fotens tår runt kanten. Andra knäet i marken. Huvudet låst mellan framåtsträckta armar, fall i och sträck på benen \(skjut ifrån med det främre benet\).](#)
- [Stå i startposition med fötterna axelbrett, böjda knä, armarna i streamline. Ramla ner i vattnet. Börja på kanten för att sedan prova på kanten vid pallarna.](#)
- [Som ovan men ramla för att sedan hoppa. Först från kanten och slutligen från pallen.](#)

### 9. 25 m frisim med rotation. Handen nuddar "skinkan" vid varje återföring.

- [Sammansatt frisim där instruktören ska instruera simmarna att hålla in hakan. Bra rotation.](#)

### 10. 25 m "Frisim balans". Växla sida efter t ex 10 bensparkar. Skapa ett långt armtag under vattnet.

- [Enarmsfrisim, men skifta arm efter ex 2, 3, 4 armtag.](#)

### 11. Frisimsvändning (volt).

- [Se övningar för volter/kullerbyttor/voltvändning på ryggsim \(punkt 7 och 8\).](#)
- [3-5 frisimsarmtag följt av kullerbyttor till balansläge i 11.](#)
- [Frånskjut rygläge \(kl 11 med fötterna\) med rotation till magläge.](#)

### 12. 50 m frisim med start, vändning och målgång.

- [Öva målgången genom att simma frisim och sluta andas sista 5 m in mot väggen. Markerad sträckning i sista armtaget.](#)
- ["Frisim balans med kortare intervall". Simma frisim men med markerat stopp vid isättning och avslutning av armtaget under vattnet. Kraftig benspark.](#)
- ["Polofrisim" \(tarzan\). Simma frisim med hakan i vattenytan och blicken framåt.](#)
- [Frisim med fjärilkick \(en kick vid varje handisättning\).](#)

## BRÖSTSIM

(Slutmål: 200 m bröstsim regelrätt med start, vändning och målgång)

### 1. 25 m bröstbentag med platta och utandning i vattnet (håll längst ner på plattan med tummarna mot varandra.

- [Sitt på kanten och träna på att sträcka ut, dra upp och vinkla fötterna.](#)
- [På land: Öva bentaget liggandes på mage.](#)
- [På land: Liggande på magen. Simmaren utför bentaget medan instruktören håller sina händer mot simmarens fotsulor för att markera vattenmotståndet. Poängtera fötternas utvinkling.](#)
- [I vattnet. Håll i kanten, instruktören håller mot fötterna och hjälper simmaren med att pressa på "rätt" ställe.](#)
- [Bentag på rygg med armarna längs sidan \(hämlarna nuddar fingertopparna\).](#)
- [Bentag med armarna sträckta framåt med tummarna mot varandra utan platta. Utandning under bensträckningen.](#)
- ["Tvekamp". Två simmare på varsin sida om en platta \(gärna stor platta\). Vem driver den andre bakåt? Övningen kan även göras med ännu större platta och fler simmare på varje sida.](#)

### **Övriga övningar vid bröstsimsbentag för att undvika "stickfot"**

- [Gå på hämlarna med fötterna vinklade utåt för att få in känslan, simma bröstsim direkt efteråt.](#)
- [Sätt en dykring på foten som "sticker". Simmaren skall sedan hålla kvar ringen genom att vinkla genom hela bentaget.](#)
- [Samma nära kanten med foten som "sticker". Tårna skall "dras" längs bassängväggen.](#)
- [Samma bröstsim med dolme, när övningen görs bra, ta bort dolme. Knäna jobbar smalt.](#)

### 2. 25 m bröstsim med ett sammansatt tag och ett extra bentag (1-2 bröstsim). Huvudet skall in mellan armarna efter VARJE armtag.

### 3. 25 m glidbröstsim, sträck och glid.

- Bröstsim med allt färre simtag per längd
- [Bröstsim där simmaren ser sina händer hela tiden \(för att inte komma långt bak i armtaget\).](#)
- [Bröstsim med korb för att hindra armtaget/armbågarna från att komma för långt bak.](#)
- [OBS! Denna övning kan vara väldigt svår att genomföra med barn - så använd endast övningen i undantagsfall.](#)

### 4. Bröstsimsvändning utan undervattensdrag.

- [Förklara hur en vändning går till. Simmarna kan stå och titta mot en vägg och "efterlikna" vändningen på land – viktigt att simmaren inte vänder sig åt sidan utan går rakt bak.](#)
- [Ingång följt av frånskjut rakt bakåt \(med eller utan dolme\).](#)
- [Ingång med en arm, frånskjut rakt bakåt, den andra armen vid sidan \(med eller utan dolme\).](#)
- [Ingång följt av rotation och frånskjut på rygg, en arm under och en arm ovanför vattnet.](#)

### 5. Bröstsimsvändning med ett undervattensdrag och fortsatt simning (uppgång i bröstsim).

- [På land och därefter i vattnet; 1. Från streamline ner till låren, räkna till tre; 2. Smyg fram armarna så smalt som möjligt till streamline eller 11 med tummarna mot varandra samtidigt som ett bentag utförs \(tänk att händerna "hämtar" fötterna\), räkna till tre.](#)
- [Frånskjut med undervattensdrag och fortsatt simning \(uppgång i bröstsim\).](#)

### 6. Bröstsimstart med ett undervattensdrag och fortsatt simning (uppgång i bröstsim).

- [Ett undervattensdrag + en bröstsimscykel \(upprepa hela längden\).](#)

### 7. 50 m bröstsim med start, vändning och målgång

- [Bröstbentag med armarna sträckta framåt och tummarna mot varandra, halva längden. Koppla därefter på armarna och samma sammansatt resten av längden.](#)
- [Bröstsim, simma med vänster arm och höger ben samtidigt, växla. Vilande arm och ben sträckt framåt resp bakåt.](#)
- [Bröstsim, insimning mot väggen för målgång i fullt armtag. Regelrätt målgång med två händer i väggen samtidigt.](#)

## FJÄRILSIM

(Slutmål: 50 m fjärilsim regelrätt med start, vändning och målgång)

### 1. 25 m masken på mage (Instruera att hålla sig vid vattenytan). Brösttryggen skall komma lika högt ovanför vattenytan som höfterna.

- Masken på rygg (kortare distans). Upp med bröstpartiet, sedan höften, avsluta med att stänka vatten så högt det går med fötterna.  
- Börja med att "bara" jobba i kroppen. När kroppsrorelsen "sitter" säg till simmarna att även trycka med kicken.
- Ta upp simmarna på kanten och träna på att låta rörelsen börja från bröstet och nedåt (om de ej förstår i vattnet).

### 2. 25 m fjärilskick på sidan, utan platta. Bottenarm sträckt framåt och ytarmen längs sidan.

- Fjärilskick liggande på sidan med armarna längs sidorna (titta gärna neråt, men det är ok att titta åt sidan).

### 3. Frånskjut + 4-5 kickar under vattnet, armarna sträckta framåt (gärna i streamline). Kicken utgår från höften med låst/stilla överkropp (glid på vattenytan efter kickarna). Kan även utföras i rygg- och sidoläge.

- Frånskjut under vattnet i magläge och streamline, glid så långt som möjligt (glid vidare på vattenytan).
- Ovanstående övning bör även varieras med frånskjut i rygg- och sidoläge (glid vidare på vattenytan).

### 4. Frånskjut + fyra-fem fjärilsarmtag utan andning. Fokus på armtag - avslappnade och släpande ben.

- Hoppfjäril med armsväng i hoppet (armarna bakom kroppen).
- Gåfjäril med enbart återföringen av armtagen (framåtlutad halv sprattelgubbe i vattnet).
- Gåfjäril med både återföring, andning och armtag (framåtlutad i vattnet).

### 5. Frånskjut + fyra-fem fjärilsarmtag utan andning. Två kickar per armtag.

- Enarmsfjäril, andning åt sidan, en kick vid isättning och en kick vid avslutningen av armtaget. "Kicka i handen kicka ur handen". Den vilande armen sträckt framåt.
- Ett-Två armsfjäril. Vartannat armtag med ena armen, vartannat med båda. Andning åt sidan under enarmstaget ELLER andning under dubbelarmtaget.

### 6. 15 m fjärilsim. Andning vartannat armtag (andas INTE på det första armtaget efter frånskjut).

- Frånskjut och fyra fjärilstag, andas endast på det andra armtaget
- Ladda pang på land (tajmingen av kroppsrorelsen). Stående, böj dig framåt från höften och dra armarna ut åt sidorna = "Ladda" (Y). Dra armarna bakåt samtidigt som du skjuter fram höften = "Pang".
- Ladda pang i vattnet, som ovanstående övning – först stående och därefter "liggande" – avsluta då med att skjuta bak höften och fram överkroppen igen.
- Ladda pang flyg, som ovanstående övning men där även armarna återförs till ladda position = "Flyg" (dvs en övning som liknar sammansatt fjärilsim).

### 7. Fjärilsimstart med igångsättning och ett armtag utan andning.

- Gör tre kickar under vattnet och sedan det första armtaget utan andning samtidigt som den fjärde kicken.

### 8. Fjärilsimvändning med igångsättning och ett armtag utan andning.

- Se vändningsövningar under bröstsim (punkt 6).
- Frånskjut och igångsättning med tre kickar under vattnet följt av det första armtaget utan andning samtidigt som den fjärde kicken.

### 9. 25 m fjärilsim med start och målgång

- Fjärilsim. Insimning mot väggen för målgång på ett "fullt" armtag. Regelrätt målgång med två händer i väggen samtidigt.

### 10. 100 m medley med start, vändning och målgång

- Se tidigare övningar i alla simsätt
- Öva medleyvändningar med regelrätta insimningar och frånskjut.
  - Extra övning (överkurs): Vändning ryggsim-bröstsim med framåtvolt (kroppen får ej gå över 90 grader vid tävling).