

PROTOKOLL

X = ett helt kryss för klarar med god marginal

/ = ett halvt kryss för har provat men klarar inte riktigt



Namn

BRÖSTSIM

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

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.

4. Bröstsimsvändning utan undervattensdrag.

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

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

7. 50 m bröstsim med start, vändning och målgång

FJÄRILSIM

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

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

3. Frånskjut + 4-5 kickar under vattnet, armarna i streamline. Kicken utgår från höften med stilla överkropp (glid på vattenytan efter kickarna).

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

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

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

7. Fjärilsimstart med igångsättning och ett armtag utan andning.

8. Fjärilsimsvändning med igångsättning och ett armtag utan andning.

9. 25 m fjärilsim med start och målgång.

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