

PROTOKOLL

X = ett helt kryss för klarar med god marginal

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

| | | | |
|--|---|---|------|
|  |  |  | Namn |
| | | | |

RYGGSIM

1. 25 m ryggbenspark med platta ovanför knäna. Håll i plattan med raka armar, inga knän skall nudda plattan, vattnet "kokar" vid fötterna.
2. 25 m ryggbenspark utan platta. Armarna längs sidorna. Tryck ner huvudet så att vattenytan nuddar vid glasögonen.
3. 25 m ryggsim. Plant vattenläge, veva med armarna som en väderkvarn.
4. 25 m ryggsimbenspark med händerna i sidan med rotation.
5. 25 m ryggsim med rotation.
6. Ryggsimsstart med igångsättning. Start – glid – kick – armtag, börja med en arm.

Nedanstående gäller fortsättningsnivån

7. Volter/Kullerbyttor
8. Ryggsimsvändning (volt)
9. 50 m ryggsim med start – vändning – målgång.

FRISIM

1. 25 m frisimsben med platta. Håll längst ner på plattan (11). Blås ut under vattnet, andas in rakt fram.
2. 25 m frisimsben med platta. Håll längst ner på plattan (11). Blås ut under vattnet, andas in åt sidan med enarmstag.
3. Frånskjut + 10 m frisim utan andning.
4. 25 m frisimsbenspark utan platta och andning åt båda håll. Andas genom att göra ett enarmstag samtidigt med huvudvridning åt armtagssidan.
5. 25 m frisimsarmtag med flytstöd för benen. Andning åt båda håll.
6. 25 m frisim med andning åt båda håll.
7. 25 m Balans-Ben-Sammansatt = Balansera i 11. Simma därefter halva längden enbart benspark, koppla slutligen på armarna och simma frisim.
8. Frisimsstart med igångsättning och 5 armtag utan andning.

Nedanstående gäller fortsättningsnivån

9. 25 m frisim med rotation. Handen nuddar "skinkan" vid varje återföring.
10. 25 m "Frisim balans". Växla sida efter t ex 10 bensparkar. Skapa ett långt armtag under vattnet.
11. Frisimsvändning (volt).
12. 50 m frisim med start, vändning och målgång.