

Simmarens torrövningar och smidighetsbana

LÄROÄMNESINTEGRERING: GYMNASSTIK
(gympa och bana), MODERSMÅL (hörförståelse)
OCH MUSIK (sångtips)

Att lära sig en bra simteknik kräver god kroppskontroll. Därför gör simmare utöver vattenövningar även mångsidiga torrövningar. Syftet med torrövning är förbättrad kroppskontroll, muskelkondition och koordination.

Torrövningarna tar inte bort behovet av simlektioner. Det är viktigt att komma ihåg att man endast kan lära sig simma i vattnet.

GLID- OCH SPARKÖVNINGAR

Uppvärmning – rotera armarna

- Stå på golvet.
- Roterar ena armen framåt och byt arm efter någon minut.
- Roterar båda armarna samtidigt framåt och bakåt.
- Roterar armarna åt olika håll: rotera högerarmen framåt och vänsterarmen bakåt. När ledaren ropar ”nu” byter ni håll.

Glidövning ryggliggande på underlag

- Lagg dig på rygg på underlaget med armarna sträckta åt sidorna, avslappnade ben = flytläge, andas normalt.
- Växla från flytläge till glidläge genom att sträcka ut dig rak (utsträckta vrist och armar). Tänk på att hålla kroppen spänstig och huvudet ordentligt mellan armarna.
- Man kan lägga till små sparkar med benen raka nedanför knäna och vristerna.
- Övningen kan göras mer utmanande genom att sparka sex gånger i ryggläge och sex på vardera sida.

Glidövning magliggande på underlag

- Lagg dig på mage på underlaget.
- Sträck ut dig rak (utsträckta vrist och armar) och håll huvudet mellan armarna.
- Man kan lägga till små sparkar med benen raka.
- Övningen kan göras mer utmanande genom att sparka sex gånger i magläge och sex på vardera sida.

Målet med övningarna är att uppfatta kroppens korrekta glidläge och fotens ställning i fri- och ryggsimsparkar.

SMIDIGHETS BANA

Målet med smidighetsbanan är att utveckla koordination och kroppskontroll.

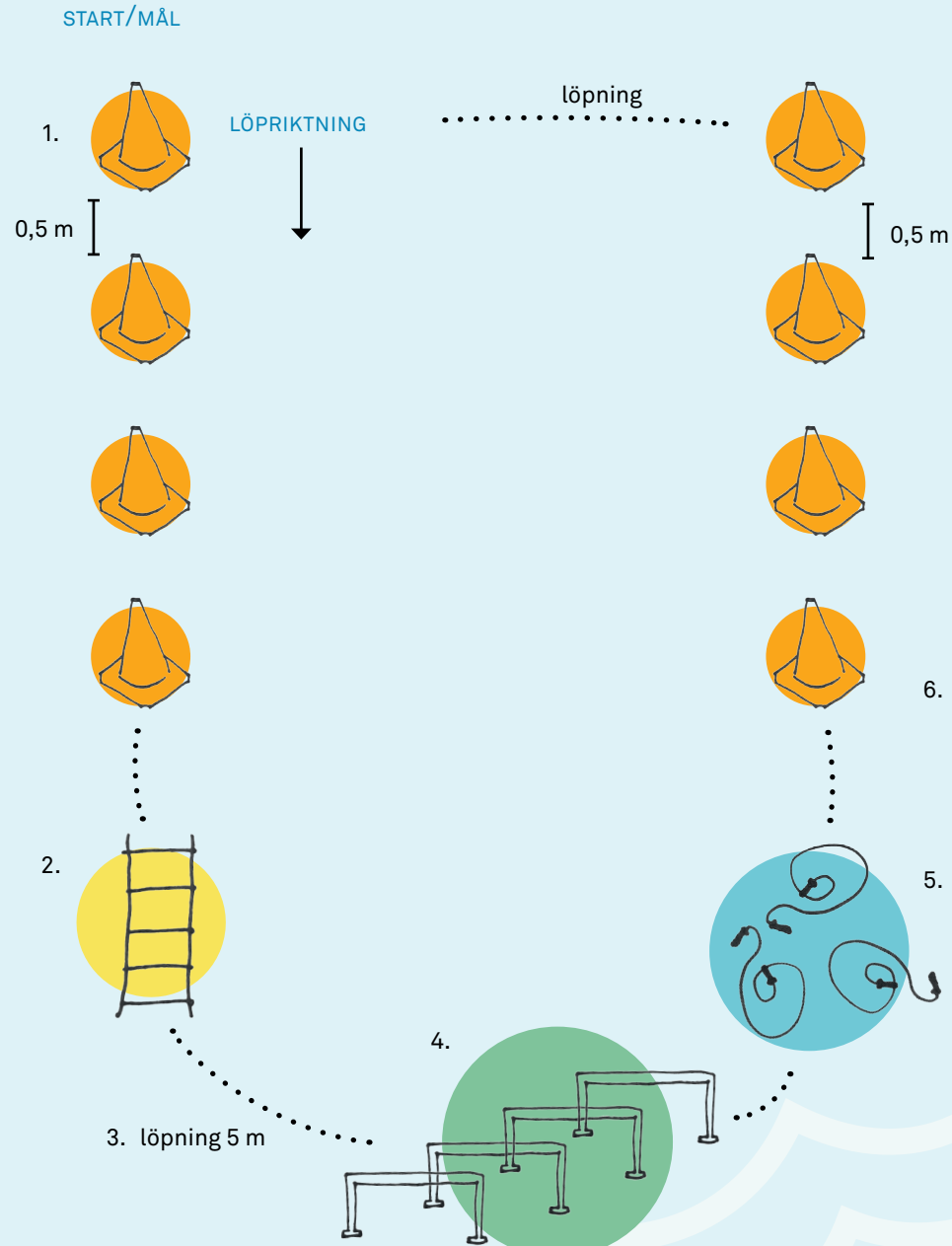
Man gör flera banor intill varandra och delar in klassen i smågrupper så att alla har chansen att göra så många upprepningar som möjligt. Banan är tänkt att utföras som cirkelträning. Efter den sista övningen fortsätter banan utan avbrott med den första övningen.

Redskap

- koner
- löpstege
- häckar/käppar
- hopprep

Övningarna på smidighetsbanan

1. Fyra koner med en halvmeters mellanrum. Kryssas runt framlänges så snabbt som möjligt.
2. Löpstege som man hoppar igenom med små jämfotahopp (ett hopp per ruta).
3. Löpning 5 meter framåt.
4. Fyra häckar/käppar som man tar sig över med häcklöpningsteknik (armarna bakom nacken, benen roterar framåt från sidan).
5. 5 framlänges hopprepshopp
6. Fyra koner som man ska kryssa runt baklänges så snabbt som möjligt.



TIPS! DU KAN PLACERA TILL EXEMPEL KONTROLLER ELLER KORTA SKRIFTLIGA UPPGIFTER VID OLIKA STÄLL- EN LÄNGS BANAN. GYM- PAN ELLER DELAR AV DEN LÄMPAR SIG ÄVEN UTMÄRKT SOM PAUSGYMPA UNDER LEKTIONER.

SÅNGERNA VEDENPINNAN ALLA OCH TSUIDADUIDA FÖRSÄTTER ER I SIMSTÄM- NING!