



OPEN WATER Svøm



- a) Filosofien bag
- b) Teknikkens faser
- c) Øvelser der matcher
- d) Videoklip
- e) What NOT TO DO
- f) What TO do



Filosofien bag?!?!

Svømmehastighed=

$(T \times F \times W) + K$

R



Taglængde x Frekvens x Watt + Benspark
Delt med den modstand man har i vandet
= svømmehastighed!





Taglængde?

Frekvens?

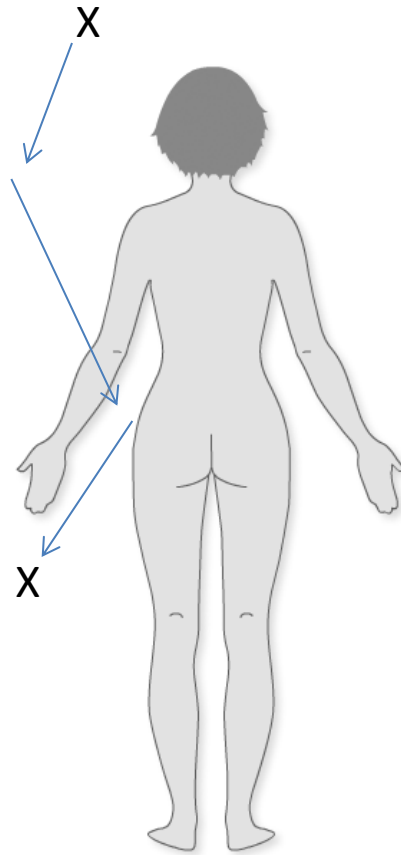
Watt?

Benspark? (kick)

Resistance?



TAGLÆNGDE



Fokuspunkter:

- Håndisætning
- Første trækfase
- Anden trækfase
- Tredje trækfase
- Pullout



FREKVENNS



Fokuspunkter:

- teknik
- vandføling
- puls
- energiforbrug
- fastholde taglængde
- kropsposition
- armfremføring



WATT

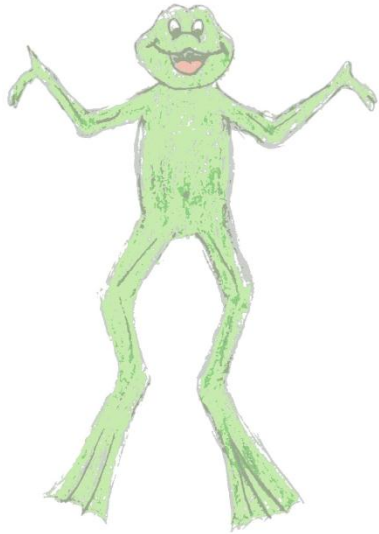


Fokuspunkter:

- håndled
- albueled
- trækfaserne
- styrkepunkter



BENSPARK



Fokuspunkter:

- kropsposition
- balance
- tå-mod-tå
- amplitude



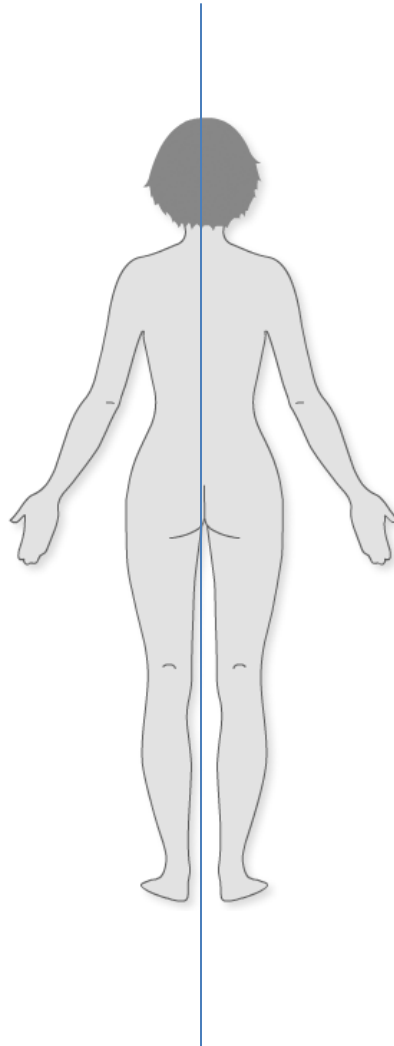
RESISTANCE



Fokuspunkter:

- balance
- stræk
- position i vandet
- hofter
- knæ
- hovedet





Midteraksen

Fokuspunkter:

- Håndisætning
- fremføring under vand
- påvirkning af

hofte
vejrtrækning
benspark



SKULDERROTATION



Fokuspunkter:

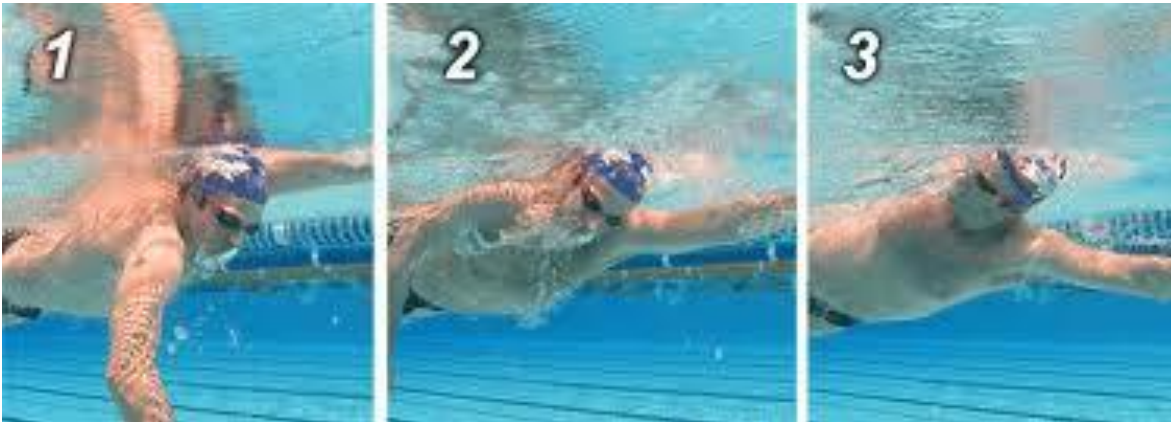
- selve rotationen
- frem/tilbagerotation
- vejrtrækning
- hofteposition



VEJRTRÆKNING

Fokuspunkter:

- rytme
- variation
- drejning
- retning



TEKNIKØVELSER

- Catch up crawl
- Vente crawl
- Popov crawl
- Fortryd crawl
- 1-arms med catch øvelser
- Frk.klokken
- 10+10
- Spejder crawl

Fokuspunkter:

- formål
- længde
- repetition

HVAD

HVORFOR

TEKNIK

HVORDAN



What NOT to do

- Drop ensartetheden
- Drop tempoet
- Drop finnerne
- ”Drop” pullboy´en
- Drop de mange meter



What TO do

Giv trygheden

Giv roen

Giv plads

Gør det simpelt

Gør det let

Start fra begyndelsen

- det skal være sjovt.....

