



Frånskjut från kanten på rygg i streamline

Sjunk ner under vattenytan, skjut ifrån på rygg i streamlineläge. Om du skjuter ifrån snett nedåt kommer du att kunna glida längre med hela kroppen under vattenytan.



FLYTA OCH BALANSERA

Skovla



Flyt på rygg med armarna längs sidorna. Förflytta dig med fötterna före, genom att skovla – röra händerna sidledes. Prova att göra samma övning på mage med huvudet i vattenytan.

Balansera



Ligg i magläge i streamline. Kryp ihop och håll armarna runt knäna. Gå sedan tillbaka till sträckt läge/streamline. Upprepa flera gånger. Försök hålla balansen så att du inte tippas åt sidan.

ROTERA

Längs långa axeln



Flyt i ryggläge under 10 sekunder med armarna längs sidorna. Vänd över till magläge med ansiktet i vattnet. Flyt i magläge under 10 sekunder. Roterat tillbaka till ryggläge på samma sätt.

Längs korta axeln



Flyt i ryggläge under 10 sekunder. Kryp ihop och sträck ut i magläge. Flyt i magläge under 10 sekunder. Roterat tillbaka till ryggläge på samma sätt.