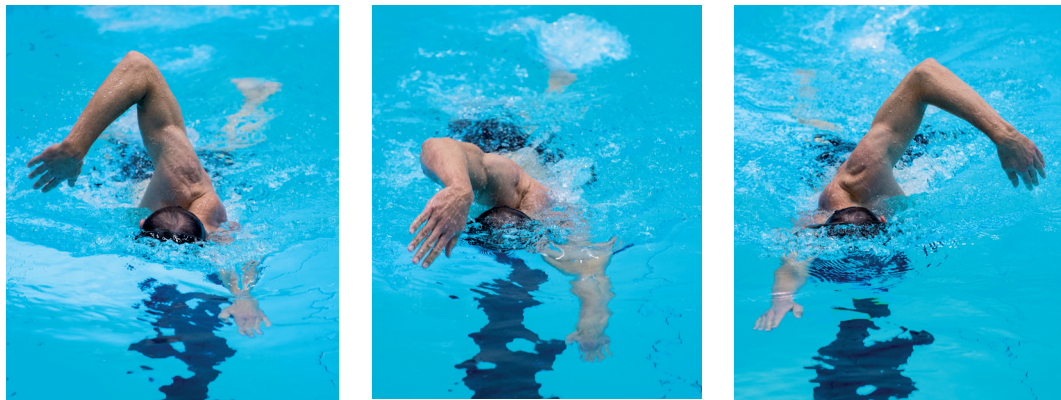


Crawl

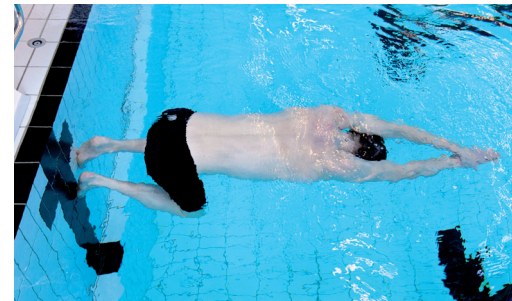
Crawl simmas med jämn benspark och hög armbåge, både i undervattensdraget och i återföringen ovanför vattenytan. Andningen sker åt sidan, antingen vartannat armtag då du andas åt samma sida (så kallad *tvåtaktsandning*) eller vart tredje armtag, varannan gång åt höger och varannan gång åt vänster sida (så kallad *tretaktsandning*).

Det är viktigt att andas ut under vattnet för att kunna göra en snabb inandning när huvudet vrids åt sidan. Om du andas både ut och in när huvudet vrids eller håller andan, orkar du inte simma så långt.



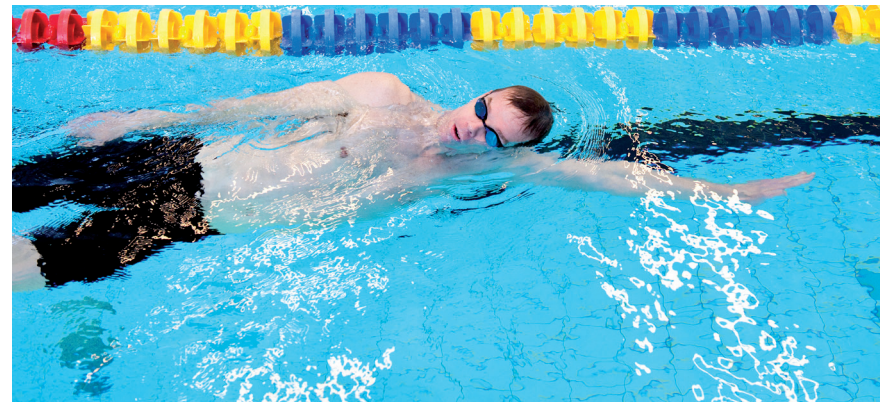
Undervattensdraget med hög armbåge.

Frånskjut från kanten i magläge



Skjut ifrån kanten med armarna sträckta framåt i streamline. Glid så långt du kan.

Stålmannen



Simma benspark liggandes på sidan. Armen mot bassängbotten ska vara sträckt framåt. Den övre armen hålls längs sidan av kroppen. Inandning sker med huvudvridning åt sidan. Växla mellan att simma på höger och vänster sida. Utandning under vattnet. Här tränas bensparken och andningstekniken.