

Simkunnighet

Vanliga fel och korrektion i bröstsim

Fel	Orsak	Korrektion
Hänger som en hängmatta i vattnet (svankar).	1. Håller hela huvudet över vattnet. 2. Bensparken är inte drivande. 3. Spända uppdragna axlar.	Betona utandningen i vattnet. Glidövningar med ansiktet i vattnet. Träna utandning under vattnet. Öva att vinkla fötterna. Betona inåtrotationen i höftleden. Betona framåtsträckningen av både armar och axlar, ansiktet i vattnet.
Dålig fart i glidfasen liksom efter start och vändningar.	1. Armarna hålls inte tillsammans. 2. Benen hålls inte ihop. 3. Fötterna är inte vinklade.	Träna på land. Den ena handen läggs på den andra. Sträck armarna mot taket bakom huvudet. Sträva efter att nå taket med fingertopparna. Betona smal framsträckning av armarna efter varje tryckfas. Vid slutet av varje bentak måste höfter, knän och vrister vara sträckta, benen ihop. Betona glidfasen. Simläraren visar och håller emot.
Rumpan guppar upp och ner.	Knäna dras för långt upp mot magen.	Bentak på mage, huvudet hålls hela tiden över vattenytan (svankar), armarna efter sidan (hälarna nuddar fingertopparna).
Dåligt driv från benen.	1. Snett bentak, stickfot. 2. Benrörelsen kommer för sent	Träna vinklingen av fötterna. Betona att knäna ska peka inåt vid utåtsvängen med underbenet. Träna 2 bentak, 1 armtag.
Koordination stämmer inte.	1. Armrörelsen är för stor. 2. Arm – benrörelsen börjar samtidigt.	Läraren styr armrörelsen. Läraren styr rörelsen.