

Simkunnighet

Vanliga fel och korrektion i ryggsim

Fel	Orsak	Korrektion
Kroppen ligger i bromsande sittställning istället för att vara helt sträckt.	Rädsla för eller svårighet att rätta ut kroppen.	Upp med magen och flyt som en planka. Titta i taket/himlen.
Dålig drivkraft från benen.	Osymmetriska bentag vanligen i samband med ensidig spetsfot.	Den manuella styrningen upprepas tills rörelsekänslan är tillräckligt utvecklad för att eleven själv ska kunna rätta till felet.
Dålig koordination och dålig drivkraft.	Armtagen görs för stora och ovan vattenytan vilket stör och försvårar rytmen när man kommer till kombinationen av arm- och bentag.	Läraren styr armtagen och förkortar dem så att underarmssvängen börjar redan då överarmarna förs ut ca 45 grader från kroppen.