

Uppvärmning

Ballerinafötter	Sitt på rumpan och sträck fram benen, peka med tårna, slappna av, peka med tårna igen. Upprepa. Kombinera gärna med kalleankafötter
Kalleankafötter	Sitt på rumpan och sträck fram benen, vinkla ut fötterna, slappna av, vinkla ut fötterna igen. Upprepa. Kombinera gärna med ballerinafötter
Benspark	Sitt på rumpan och luta er bakåt mot armarna så att ni halvligger. Sparka med raka ben, lite böjning i knäna är okej, men inte mer. Se till att ingen cykelsparkar
Bröstbentag	Alt 1: Sitt på rumpan och luta er bakåt mot armarna så att ni halvligger. Alt 2: Ligg på mage Böj på knäna, vinkla ut fötterna (ej knäna), tryck ut (behåll vinklingen) och sträck ihop. Viktigt att man avslutar bentagen och inte bara "vispar på", utan ett tydligt avslut med sträckta ben.
Köttbulle-Spagetti	Sitt på huk, och sträck sen på er (som ett frånskjut), avsluta i streamline. Upprepa och krydda.
Ryggarmtag	Raka armar, armen vid örat och lillfingret i först. Näsan upp i taket(behöver inte illustrera på land)
Crawlarmtag	Luta fram överkroppen, ansiktet ner i vattnet, sträck fram båda armarna. Tryck och bak armen, hög armbåge i höjd med örat, sträck långt fram. INTE veva armarna frammåt bara.
Bröstarmtag	Luta fram överkroppen, ansiktet ner i vattnet, sträck fram båda armarna i streamline. Ner med tummarna, dra ut armarna, tryck ner och bak samtidigt som du går upp och andas. Lyft fram armarna under hakan och sträck dig fram samtidigt som du lägger ner ansiktet i vattnet och andas ut. Markera att armtaget slutar här, inte bara vispar på.

Krydda efter smak.

Korrigera!!!

