2021-09-26 Crawlkurs ÖSS

**Hur snabbt kan jag lära mig simma crawl?**

En vanlig fråga bland de som vill lära sig crawla är hur lång tid det egentligen tar. Och ett svar på den frågan blir oftast ännu mer intressant när man väl påbörjat en kurs och blir medveten om de utmaningar man ställs inför i crawl, eller frisim som det också heter. Något enkelt svar på frågan finns förstås inte. Vi har alla olika förutsättningar som påverkar vår förmåga i vattnet. Jag ska försöka förklara varför.

**Vattenläget**

Att hitta rätt position och vattenläge är det första man brukar få lära sig eftersom det är en av de viktigaste grunderna inom crawl. Rätt vattenläge ger, tillsammans med en god balans, ett minskat motstånd och bättre förutsättningar för att kunna simma med en god teknik. När man simmar crawl vill man eftersträva en atletisk hållning i vattnet, där kroppen är aktiverad utan att vara spänd. Om du tidigare har ägnat dig åt någon idrott som kräver kroppskontroll och bra kontakt med bålen kommer detta förmodligen vara en fördel för dig i vattnet.

**Ha tålamod och var noggrann**

Men även om du kanske aldrig har idrottat förut eller om du kanske har "begåvats" med lite sämre genetiska förutsättningar med vattenvanan så kommer du ändå att kunna lära dig crawl. Men man bör vara medveten om att det krävs en del tålamod och att det faktiskt kan ta en liten tid innan man får till det. En viktig sak att tänka på under inlärningen är att inte att försöka göra allt på en gång. Koncentrera dig på en detalj i taget och försök hitta rätt känsla innan du går vidare till nästa teknikövning. Och här gör sig vikten av tålamod påmind. Det är mycket bättre att simma en kort sträcka med korrekt teknik än att, på bekostnad av just tekniken, kämpa för att till varje pris klara en viss distans. Lär dig istället att noggrant göra de rätta rörelserna tills de sitter. Det tjänar du på i längden. För de allra flesta som lär sig simma crawl är andningsmomentet den absolut största utmaningen. Inom kursen introduceras andningen först efter ett par tillfällen, när du har fått de tekniska grunderna för position, avslappning och balans i vattnet, samt rotation, armtag och benspark.

**Simma mera**

Är du ute efter att snabbt göra framsteg i vattnet så finns inga genvägar. Det vore toppen om du kan bege dig till simhallen åtminstone en gång mer i veckan och träna, utöver crawlkursen. Hellre flera korta pass där du orkar fokusera på att göra rätt än långa pass där du blir trött och börjar slarva. Var inte rädd för att prova dig fram. Rätt som det är ligger du där och crawlar obehindrat fram och tillbaka i bassängen - det som till en början verkade så omöjligt.

***"Övning ger färdighet."***

***"Trötthet är bara en känlsa- känslor går över."***