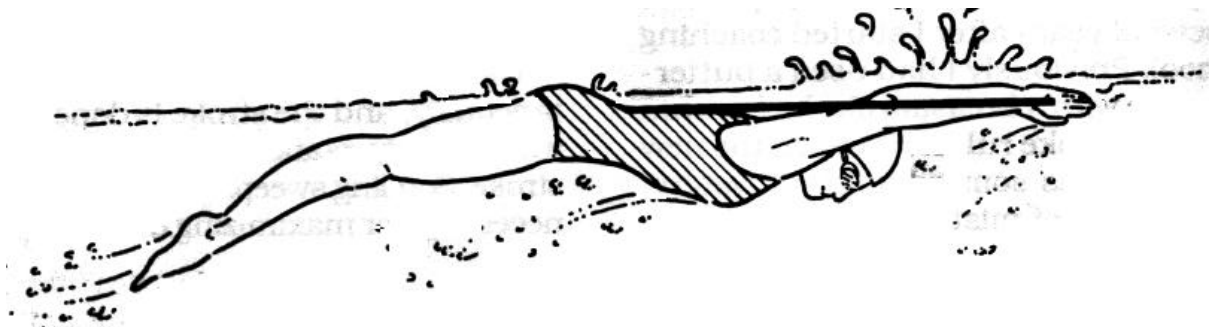


Snabbguide Fjärilsim



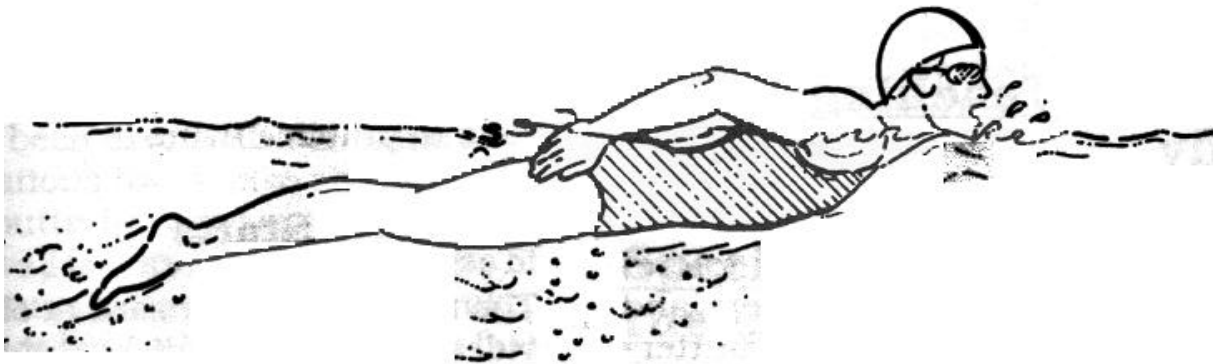
Kropsställning vid isättning ovan. Händerna skall sättas i rakt framför axelpartiet med ca 2 dm avstånd mellan händerna. Ryggslut och händer ligger i samma vertikalplan vid isättning av händer. Händernas tummar skär vattnet något före övriga delar av handen. Hakan trycks in/ned mot bröstet alldeles innan isättningen av händerna.



Vid insvepsfasen skall trycks händerna in mot varandra så att avståndet är 1-2 dm rakt under simmaren.



Uppsvepet startar precis där händerna är närmast varandra. Detta uppsvep är en accelererande rörelse där draget sveper ut, bak och upp.



Uppsvepet avslutas med att framlyftet av armarna startar med att simmaren lyfter händerna med lillfingret upp ur vattenytan först.



Andningen skall påbörjas sent i draget, i slutet av uppsvepsfasen.