

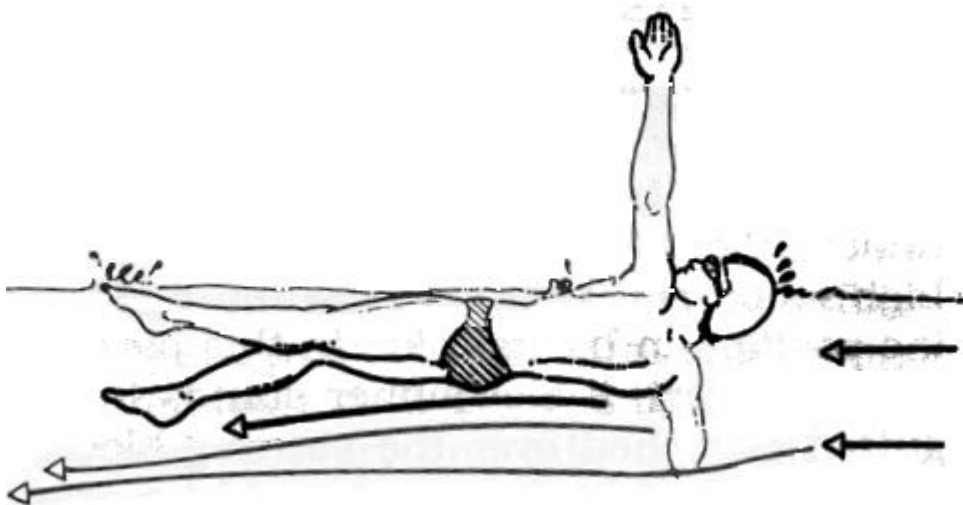
Snabbguide Ryggsim



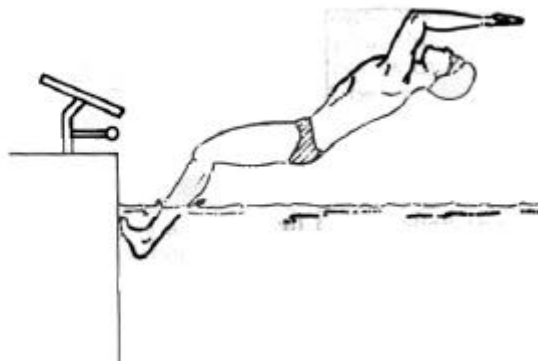
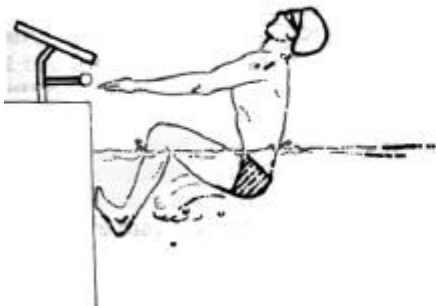
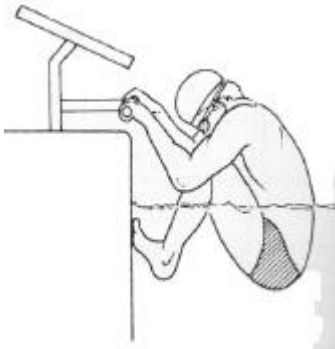
Ena armen går i vattnet strax innan den andra armen avslutar sitt drag.



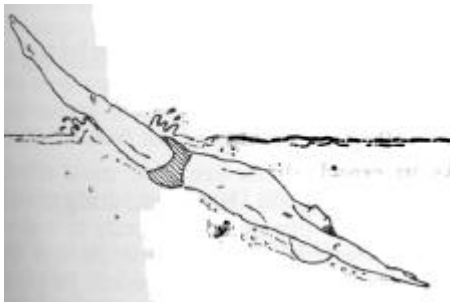
Den ena axeln lyfts högt samtidigt som den andra armen vinklas i draget som ovan.
 Armbågen skall vara styrande i hela draget. Rotationen som åstadkoms i ryggsimmet skall EJ
 leda till att huvudet roterar eller vobblar.



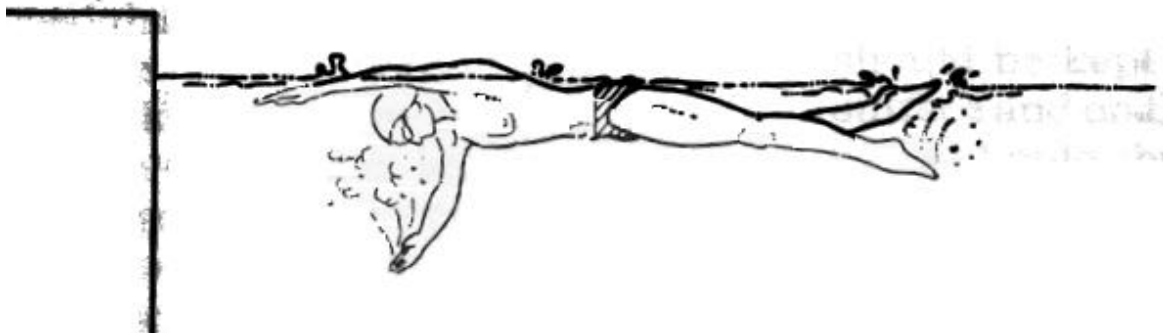
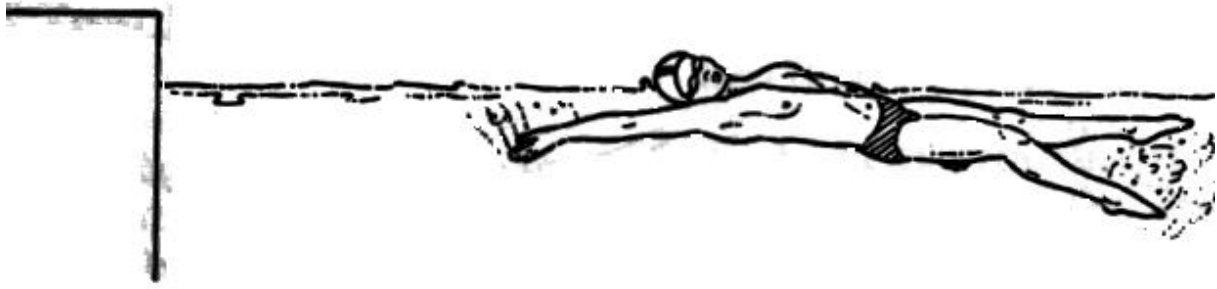
Kroppens läge från sidan. Notera lyftet på axel samt huvudets balanserade position. Viktigt också att driva på med benen så att inte benen faller och simmaren blir "sittande".



Starta ryggsimmet med ett frångjut där frångjutet skall ge en kastvinkel av trettio grader.



För att få bästa läge under vattnet skall vattenytan skäras i trettio graders vinkel. Det är viktigt att sedan påbörja utplaningen under vattnet och använda sig av fjärlis-kickar för att driva på.



Ingången till vändningen skall göras med övergång till magläge. Påbörja armtaget inför vändningen direkt efter övergången till magläge. Armtaget måste utgöra en del av vändningen. Benen kan driva på vändningen även i magläge så länge som armtaget kan ses som en naturlig del av vändningen.

