

Övningsbank för fridykning

Introduktion

Här följer ett antal bassängövningar för att träna upp vattenvana, uthållighet, andhållning och samarbete med dykkompis. Övningarna är en bra förberedelse inför provtagning. Samtliga övningar bör genomföras med någon fridykarinstruktör eller ledare som kan ansvara för träningen.

Uppvärmning

De elva första övningarna kan med fördel genomföras med gruppen uppdelad i 1:or och 2:or. Först startar 1:orna och efter en viss tid eller sträcka startar 2:orna, t.ex. efter en hel eller halv längd. Övningarna genomförs över bredden på bassängen (10-15 meter). Anpassa uppvärmningen efter eleverna genom att reglera tempo och återhämtningstid. Varva jobbiga moment med lugna.

Halva under, halva över

Simma under vattnet (ca ½ meter under ytan) halva sträckan fortsätt simma i ytan sista halvan.

Ytsim med nedvikning mot kanterna

Simma i ytan, gör en diagonal nedvikning 2-3 banor innan kanten, dyk ner till botten och ta i kanten där botten och väggen möts, avstamp från botten och glid rakt upp.

Halva under, ett andetag och nedvikning mot kanterna

Som ovan, fast halva längden under ytan först (kan kombineras med ett ytsim tillbaka).

Undervattenssim

Simma under vattnet till andra sidan.

Diagonalen

Gör en nedvikning snett ner till motstående sida och ta vid kanten där botten och väggen möts, avstamp från botten och glid rakt upp.

Nedvikning på varje bana

Vidröra de svarta strecken på botten vid varje bana i tur och ordning.

Ytsim

Simma från ena långsidan så snabbt som möjligt, diagonalt ned till mitten på botten (ca bana 3 - 4). Gör en rak uppstigning och simma sedan långsamt i ytan tillbaka.

Vändningar

Simma från ena långsidan snabbast möjligt diagonalt ned till halva djupet över bana X. Vänd och simma tillbaka diagonalt till botten, avstamp från botten och glid rakt upp.

Övningsbank för fridykning

Lugnt under

Nedvikning längs bassängväggen till botten, simma längs botten till andra sidan, avstamp från botten och glid rakt upp. Simma långsamt och håll ett jämnt tempo!

4-simmet

4 längder under vattnet, andas vid varje kant.

Älmhultsimmet

Halva gruppen står på ena långsidans kant och andra halvan står på motsatt sidas kant. Vid start dyker alla mot motstående långsida. 1:or simmar under vattnet och 2:or simmar i ytan, hoppar upp på kanten igen och startar om på nytt..

Ytövningar

25m putta

En av fridykarna puttar med benspark den andre fram för sig.

25m dra

En av fridykarna drar med armtag den andre efter sig.

25/30 benspark

25 m benspark + vila, start var 30:e sekund.

50/50 fensim

50 m monofensim + vila start var 50:e sekund.

50/50 monokick på sidan

50 m monokick på sidan (ligg på sidan och kicka med båda benen från sida till sida) + vila start var 50:e sekund.

Kraftsimmet

Dela in jämnstora/starka två och två i mitten av bassängen, fatta varandras axlar med händerna och simma mot varandra. Försök att putta kompisen till motstående kant.

Kombinerade yt - och undervattensövningar

Ingemar

Start i ytan vid startpallarna, simma i ytan ca 15 m, gör en nedvikning till botten med direkt uppstigning. Ytsim tillbaka till startpallarna, rak nedvikning till botten och direkt uppstigning, avsluta med att ta i kanten.

Parsimning

Start på kanten vid långsidan, dyk i och simma under ytan till andra långsidan, ta i kanten, vänd och simma tillbaka i ytan, hoppa upp på kanten och parkompisen upprepar samma sak.

Övningsbank för fridykning

Tre neddykningar - fem armhöjningar

Armhöjningar: Vid hög bassängkant höja sig till raka armar från att ligga med axlarna i vattenytan.

Förslag på övningar för att träna olika fridykningsfärdigheter

Fenspark

Mål med övningen:

Olika exempel för att öva fensimsteknik.

Utförande:

Vid fensim ska rörelsen utgå ifrån höften och knäet ska böjas mycket lite. Under vattenytan går det fortare att ta sig fram om "delfintekniken" utnyttjas, vilket innebär att fötterna hålls ihop och båda fenorna kickas av samtidigt. För att öva benspark kan fridykarna simma med en simplatta framför sig.

Hälften under hälften över

Mål med övningen:

Öva fensim och undervattenssim.

Utförande:

Med fridykarutrustningen påtagen simmar fridykarna bassängens halva längd vid ytan. När de har kommit till hälften så fortsätter de att simma den andra halvan under ytan till bassängkanten. Vänd vid kanten och upprepa momentet.

Myntet i masken

Mål med övningen:

Öva vattenvana, få ökad kännedom av utrustningen samt behärska masktömning.

Utförande:

Hämta mynt på botten och lägg i masken, sedan är uppgiften att tömma masken utan att mynten åker ur.

Masklängden

Mål med övningen:

Öva vattenvana, simma med vattenfylld mask och träna snorkelandning.

Utförande:

Med fenor simma en längd (25 meter) med vatten i masken och andas genom snorkeln.

Snorkelsimning

Mål med övningen:

Öva vattenvana samt mask och snorkeltömning.

Utförande:

Masken läggs på tre meters djup, därefter ska fridykaren simma femtio meter med fenor samt snorkel. Sedan görs en nedvikning, då masken tas upp, töms på botten och snorkeln töms vid ytan.

Övningsbank för fridykning

Jo-jo med växeländning

Mål med övningen:

Öva växeländning och samarbete med parkompis.

Utförande:

Fridykarna arbetar parvis och är utrustade med mask, fenor och en snorkel som båda kommer att använda. Fridykare nummer 1 gör en nedvikning till botten utan snorkel, fridykare nummer 2 ligger i ytan och andas i snorkeln. När fridykare nummer 1 är på väg upp gör fridykare nummer 2 en nedvikning, möter kompisen lämnar över snorkeln. Fridykare nummer 1 simmar mot ytan, tömmer och andas i snorkeln tills fridykare nummer 2 är på väg mot ytan. Väl nere på botten kan fridykaren simma runt eller göra någon aktivitet t.ex. undervattenskorsord (laminerade korsord).

Fysisk träning och simning

Mål med övningen:

Uthållighet, fysisk träning samt simteknik.

Utförande:

Fridykaren ska dyka ned i vattnet från bassängens lång- eller kortsida. Simma till motsatt sida där fridykaren ska häva sig upp på kanten, gör fem armhävningar eller fem sit-ups, dyker ned i vattnet simmar till andra sidan och gör även där fem armhävningar eller fem sit-ups o.s.v.

Nedvikning med vändning

Mål med övningen:

Öva nedvikning och ytkontroll.

Utförande:

Med fridykarutrustningen påtagen görs en nedvikning till den djupare delen av bassängen, vid botten görs en vändning med avstamp i botten och avslutas sedan med ytkontroll. Gör gärna flera i följd.

Bulten

Mål med övningen:

Öva ytkontroll, uthållighet och simteknik.

Utförande:

Med fridykarutrustningen påtagen ligger fridykarna vid bana 1 med fötterna mot bassängväggen och vid signal gör en diagonal nedvikning snabbast möjligt till bana 5:s botten, ytkontroll mot bana 5:s yta och upprepar samma moment fast startar vid bana 5 och gör en nedvikning mot bana 1.

Kvadraten

Mål med övningen:

Övar nedvikning, ytkontroll och simteknik

Utförande:

Fridykarna har fridykarutrustningen påtagen och simmar i ytan till bana X, gör där en nedvikning, simmar längs botten till den bassängvägg de startade ifrån och utför sedan ytkontroll mot ytan.

X = ledaren bestämmer till vilken bana som fridykarna ska simma till.

Övningsbank för fridykning

Jo-jo

Mål med övningen:

Öva på andhållning, fridykartecken och samarbete med dykkompis

Utförande:

Båda fridykarna i paret har på sig fridykarutrustningen och en av fridykarna dyker ned till den djupa delen av bassängen. Parkompisen ligger i ytan och har koll på fridykaren vid botten. Vid upptecken från fridykaren på botten visar parkompisen i ytan nedtecknet och fridykaren på botten simmar mot ytan och hämtar luft. Övningsbank för fridykning

Bandykning

Mål med övningen:

Konditionsträning, öva nedvikningar samt ytkontroll.

Utförande:

Med fridykarutrustningen påtagen startar fridykarna vid långsidan av bassängens djupa del, gör en nedvikning på varje bana med vändning och avstamp i botte och avslutar med ytkontroll.

Lekar

Här följer några lekar som kan genomföras i bassäng för att träna upp vattenvana, uthållighet, andhållning och samarbete med dykkompis. Vissa lekar kan göras till tävlingar för att få en extra utmaning.

Haj och småfisk

Mål med övningen:

Öva fensim och andhållning.

Utförande:

En fridykare som är utrustad med mask och snorkel utses till haj. De andra fridykarna är småfiskar och har på sig fridykarutrustningen. Hajen befinner sig i mitten av bassängen medan småfiskarna håller sig vid bassängkanten på andra sidan. Småfiskarna ska nu simma under vattnet (om de kan det, annars vid ytan) och ta sig över till andra sidan. På vägen dit möter de hajen som med en klapp i ryggen kan ta småfiskarna. Den tagna fisken av sig fenorna och blir haj den också. De fridykarna som hinner ta i kaklet på den andra sidan bassängen är i säkerhet.

Leta grejer på botten

Mål med övningen:

Öva på andhållning.

Utförande:

Sprid ut ett antal saker på botten t.ex. pengar, tyngder eller bollar och låt fridykarna hämta så många möjligt. En annan variant är att dela upp fridykarna i lag. Det ena laget samlar skruvar och det andra samlar muttrar. Det lag som först har fått upp alla skruvar respektive muttrar på kanten har vunnit. Övningsbank för fridykning

Övningsbank för fridykning

Stafettsimning

Mål med övningen:

Öva fensim samt andhållning.

Utförande:

Stafettävling som kan utföras med eller utan fridykarutrustning. Dela gruppen i två eller flera lag som ska stå på led vid bassängens långsida. Vid signal dyker den första fridykaren i respektive lag ned och simmar till andra långsidan, tar i kanten, vänder, simmar tillbaka i ytan och efter en handklapp i kanten på bassängen får nästa fridykare dyka ned i vattnet. Det laget som först har fått alla fridykare uppe på bassängkanten har vunnit. För att förlänga ”tävlingen” så kan t.ex. var och en simma tre gånger. Denna övning kan varieras genom att simma med flytdyna, viktbälte, utnyttja olika simsätt i ytan eller undervattnet, ta i botten en eller flera gånger osv.

Skattsökning

Mål med övningen:

Öva på andhållning och vattenvana.

Utförande:

Olika alternativ på skattsökning:

Fridykarna har på sig fridykarutrustningen. En ledare sprider ut mynt över grunda eller djupa delen av bassängen. Fridykarna ska samla så många mynt de kan på ett eller två andetag. En annan variant är att varje fridykare ska hämta en summa pengar och se vem som först får ihop rätt summa. Övningen kan göra svårare genom att fridykarna inte får ha mask och snorkel (ev. undantag för de yngsta fridykarna).

Ringsimning

Mål med övningen:

Öva smidighet, andhållning och samarbete med parkompis.

Utförande:

Fridykarna har på sig fridykarutrustningen. De ställer sig i en ring med ansiktena inåt. En i taget simmar fridykarna på botten, på utsidan av ringen, från sin startposition för att åter ställa sig på sin plats. De bör simma en bit ifrån ringen så att fridykarna inte skadas av fenorna. Detta upprepas tills alla fridykare har simmat ett varv. Ett alternativ är att fridykarna säger sitt namn när de kommit tillbaka till sin plats. Denna lek bör naturligtvis anpassas efter fridykarens färdigheter. Är fridykarna väldigt duktiga så kan de göra en glesare ring. Gör fler ringar om det är många elever. Övningsbank för fridykning

Följa fridykare John

Mål med övningen:

En fridykare hittar på övningar åt de andra fridykarna.

Utförande:

Hela gruppen har på sig fridykarutrustningen, sedan får en fridykare i taget hitta på och leda olika konster i vattnet t.ex. nedvikningar och de andra fridykarna simmar efter och gör likadant som ledaren.

Övningsbank för fridykning

Snorkelring

Mål med övningen:

Öva på andhållning och växelandning.

Utförande:

Dela in fridykarna i smågrupper. Varje grupp ska bilda en ring. Sedan låter man en eller två snorklar gå runt i ringen och fridykarna turas om att andas i dessa snorklar.

Tänk på att inte ha för stora grupper och att ampassa dem efter fridykarnas färdigheter.

Max 5 fridykare i en ring.

Snorkelhockey

Mål med övningen:

Lagarbete.

Utförande:

Indelning i två lag med 3-6 fridykare i varje, övriga är avbytare. Använd en vanlig ishockey puck. Varje fridykare har en tålig snorkel som används som klubba. Spela på den grunda delen av bassängen. För att göra mål ska pucken hamna inom ett markerat område på botten längs bassängkanten hos motståndaren. Övningsbank för fridykning