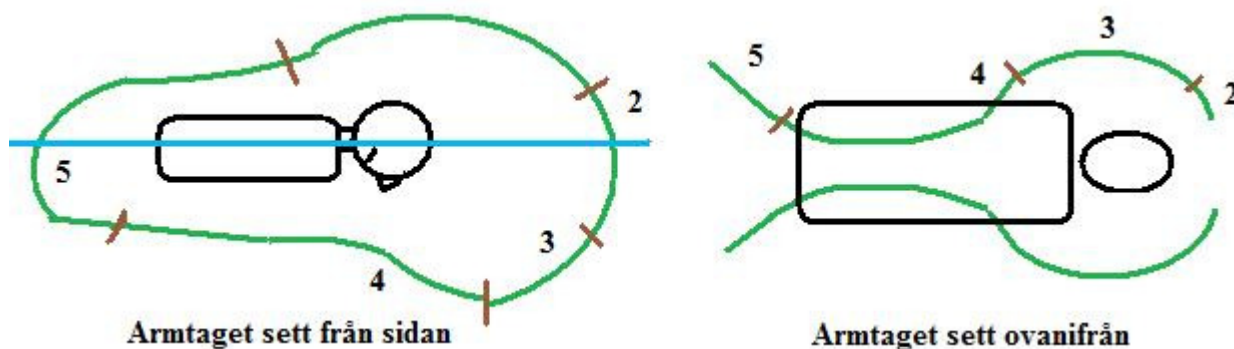


Armtaget är en mycket viktig del av crawl. Viktiga saker man ska tänka på är att dels simma kompakt och dels att armbågen alltid ska vara högre än handen i armtaget.

Man brukar dela in armtaget i 5 faser; Recovery – entry – catch – pull – release.



1. *Recovery*: är den fas då armen är över vattenytan ungefär i huvudhöjd. Här är det viktigt att vara kompakt och se till att det inte går för fort (vila på armtaget). Man kan med fördel vara avslappnad i arm/handled under denna fas, ända tills man går över till
2. *Entry*: som är den del i armtaget då man sätter ner handen i vattnet. Viktigt att fingertopparna kommer i innan hand/arm och att armbågen är över handen. Handen ska vara lätt kupad för att få ”grepp i vattnet”. Fingrarna ska vara lätt särade för att öka handens yta (ytspänningen gör att man får grepp i vattnet ändå). Om man känner att det kommer vatten mellan fingrarna har man för glest. Det är även mindre jobbigt att ha fingrarna lätt särade än att hålla i hop dom. Tummen kan peka ut från handen. Entry avslutas då handen är ca 10 cm under ytan, då övergår armtaget till
3. *Catch*: då handen ska ”fånga vattnet” så man får driv framåt. I catch drar man armen nedåt och utåt. Armen ska vara i 40-45 graders vinkel och handen ska dras ner till ca 40 cm djup. Rörelsen utåt görs för att få med mer vatten i taget. I slutet av catch börjar man dra armen inåt och uppåt för att påbörja
4. *Pull*: I denna fas dras handen inåt så att den är ungefär mitt under kroppens centrallinje (ryggraden) och ganska nära kroppen. Armen ska vara böjd i upp mot 80 graders vinkel. Under pull ska det vara en accelererande rörelse och maxfart ska nås på slutet innan handen går upp över ytan. Mot slutet av rörelsen, vid navelhöjd, ska handen föras utåt för att i maxfart bryta ytan vid höften och gå in i
5. *Release*: från att handen bryter vatten ska armen tillbaka till recovery med så kompakt som möjligt.

Om man ser armtaget uppfifrån så ser det ut som ett timglas/nyckelhål, kallas ibland S-tag.

Viktigt att tänka på under armtaget:

- Handen och underarmen ska vara raka/i linje under hela armtaget, dvs ingen böjd handled
- Kroppen roterar runt armen.
- Armbågen ska vara högre än armen vilket för med sig att axeln kommer högt per automatik.
- Att armen ska vara i vinkel under catch-pull för att få bättre styrka i armtaget (rak arm är svagare)
- Att det ska vara en accelererande rörelse genom hela pull med maxfart på slutet.

### Övningar armtaget

1. *Fist* - simma med knuten näve och försök göra armtagen enligt teorin. Syfte: att "fånga vatten" med underarmen, dvs försöka få fart/driv i armtaget utan att ha öppen hand.
2. *Splash* - simma med armtag enligt teorin. Försök att accelerera genom hela armtaget och på slutet överdriva avslutningen genom att skjutsa på så att det skvätter vatten när du bryter ytan. Överdriv trycket i pull-delen. Syfte: armtagets slutfaser, hitta acceleration och tryck .
3. *Kill-kill*: I princip är samma som chicken wings/tummen i armhålan. Den går ut på att man ska killa till 2 ggr i armhålan. Syfte: att ligga längre på taget och få ner tempot i armtaget.
4. *De Mont*: (namn efter någon gammal simmare) Håll ena handen fixerad på höften och var endast aktiv med den andra armen. Andas åt den "aktiva" sidan, 25m sedan byta arm på tillbakavägen. Syfte: för att hitta vattenläge.
5. *Klim*: (oxå namn efter gammal simmare) Övning går ut på att man ska simma med så rak arm som möjligt i recovery-fasen. Försök att simma kompakt i rörelsen, d.v.s att armen pekar rakt upp (ungefär som man ser ryggsimmare håller armen i luften) och inte far utåt. Försök att ligga på lite så att du får lite puls. Syfte: rotation och att få ett högt axelläge.
6. *Tumme på höft*: Väldigt likt tidigare övningar t.ex. tumme – öra, men här ska det fokuseras på avslutande fasen vid kicken i pull-fasen. Nudda höften innan handen dras upp i releas-fasen. Armen ska vara lätt krökt i avslutet vid snuddningen, ca 20-30 graders vinkel. Syfte: för att få en lång pull-rörelse innan den tas upp vid release i armtaget.
7. Repetitionsövningar: *Dragkedjan* - för kompakt simtag.  
*Tummen höft-öra* – för rotation och även för kompakt simning.  
*Catch-up* - få ner tempot samt att ligga länge på taget.