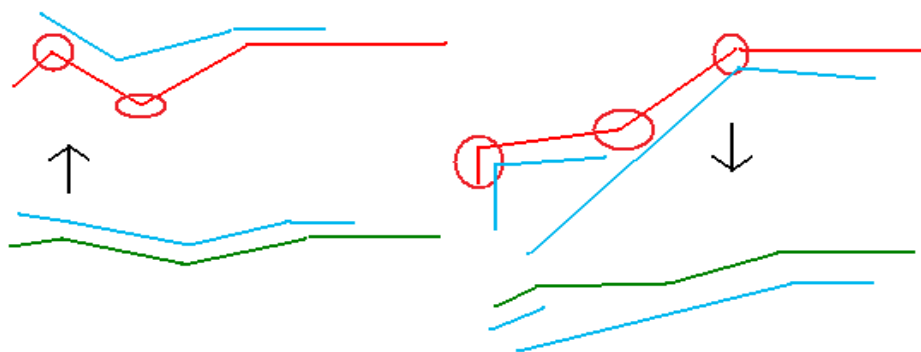


Bentaget har 3 st funktioner i simningen:

1. att få rätt vattenläge, dvs att ligga så vågrätt i vattnet som möjligt. Med sparken så hjälper man till att hålla kroppen uppe i bra position. Det här är den viktigaste funktionen för bentaget.
2. Stabiliserande, för att kroppen ska ligga stabilt i vattnet när man roterar med axlarna. Annars börjar kroppen att vobbla och man riskerar att komma ur rytm och få sämre vattenläge. Höften är den delen som stabiliserar genom att spjärna mot/rotera åt motsatt håll som axlarna/överkroppen. Peter visar skruven med 2 muttrar som vrids åt olika håll för att stabilisera. Det näst viktigaste för bentaget.
3. Den sista funktionen som bentaget har är att vara framdrivande, men det är även den minst viktiga funktionen som bentaget har. Peter säger att kanske 15% av farten i simning kommer via bentaget

Att simma kompakt och att hitta vinklarna är viktigt för bensparken på samma sätt som i armtaget. Här menas det att man ska ha en kort längd på bensparkarna (upp till max 50 cm mellan ytterlägena "upp-ner") och benen tätt ihop. Har man för lång benspark kommer benet för långt ner och blir en bromskloss pga ökat vattenmotstånd.

Att hitta vinklarna menas att man ska simma med lätt böjt knä och en vinklad vrist (tänk stå på tå) så att vattnet naturligt strömmar utmed benet. Om man har dåligt böjd vrist eller för mycket böjt knä så bromsar kroppen upp eftersom knät sticker ner som en bromskloss och en rak fotled för vattnet framåt när den sparkar neråt vilket ger en bromseffekt.



Observera att själva kicken är höftledd, dvs att rörelsen börjar i höften i och med höftvridningen som ska stabilisera upp kroppen.

Det är viktigt att hitta rätt frekvens på bentaget. Det vanligaste är att man har en allt för hög frekvens. Man räknar frekvens i takt som vid andning men på bentaget räknas frekvensen som spark/armtagscykel, med andra ord 2-bentakt innebär att du kickar 1ggr/armtag, 2 benspark/armtagscykel. (Jämför med andning då 2-takt menas att du andas 1ggr på 2 armtag.)

Man brukar säga att man ska använda 2-4-6-8-takt. Ju högre bensparksfrekvens – desto mer kraft gör man av med. Simmar man kortdistans kan man ligga på 6-8-takt men på längre distanser bör man använda 2-4-takt.

*Övningar på bentaget*

1. *Sidekick*: ligg lite på sidan (ungefär i andningsposition) med en arm i spets och den andra på höften. Gör bentag 20ggr på "höger-andning", byt sedan sidan och gör 20 bentag på "vänster-andning". Byt till höger-andning och gör 16, växla till vänster etc. Minska antalet kickar med 4 i varje repetition. Syfte: hitta vattenläge och spjära mot med höften för att kunna hålla positionen.
2. *Benspark med flytplatta*: precis som det låter. Syfte: att hitta vinklar och fånga vattnet, dvs få driv i bensparken.
3. *Ryggkick*: ligg på rygg och bara simma med bentag. Armarna antingen på höften eller rakt fram (catch-up-position). Syfte: hitta vinklar, det är enklare att känna i det här läget då man flyter bättre och kan andas enklare.
4. *Armarna vid sidorna*: man simmar endast med bentag och har armarna längs med kroppen. Syfte: Träna höftrotation och att leda sparken från höften.