

Feedbackark: Begyndere

	Kendetegn, som feedbackgiver skal være opmærksom på	Udviklingspunkter, som feedbackgiver, skal være opmærksom på	Feedback til svømmeren:
Vejrtrækning	Svømmeren svømmer som oftest med hovedet over vandet hele tiden. Det medfører, at både vejtrækning og udånding sker med hovedet højt løftet.	Svømmeren skal på dette niveau lære at puste ud med munden under vandoverfladen samt forsøge at dreje hovedet til siden ved vejtrækningen	
Balance	Svømmeren på begynderniveau har ofte en dårlig balance i kroppen med højt løftet hoved og en nærmest lodret kropssposition, hvor fødderne ligger dybt i vandet. Ligeledes er der ingen rotation om længdeaksen.	Svømmeren skal på dette niveau fokusere på at få hovedet tættere på vandoverfladen, da det oftest er hovedets placering, der har indflydelse på en uhensigtsmæssig kropssposition for svømmeren.	
Benspark	Svømmerens benspark kendetegnes ofte ved at foregå med en bøjning i hoften og med for store bevægelser. Man kan sammenligne det med, at benene nærmest udfører en cyklende bevægelse.	Svømmeren skal på dette niveau arbejde med at bensparksbevægelsen skal være næsten strakt og udgå fra hoften i stedet for med en stor bøjning i knæ og hofter. Bevægelsen starter i hoften med en let knæbøjning, hvor efter lår, knæ og fod føres nedad.	
Armtag	Svømmeren udfører som oftest meget korte armtag og der er mangel på rytme i svømningen. Ligeledes skaber svømmeren ikke ret meget fremdrift, da vandgrebet er dårligt, hvilket kendetegnes ved, at albuen vender mod bunden og svømmeren har det, som man kalder for "tabt" albue.	Svømmeren skal på dette niveau fokusere på at få længere armtag og forsøge at tage "fat" i vandet og trække sig fremad via et bedre vandgreb. Ligeledes skal der fokuseres på at finde en god rytme i armbevægelsen.	
Koordination (Crawl sammensat)	Svømmeren på begynderniveau kendetegnes ved, at der ikke er sammenhæng mellem armtag, benspark og vejtrækning.	Svømmeren skal på begynderniveau først og fremmest begynde at kunne koordinere vejtrækning og armtag. Dette vil være med til, at kroppen kommer i den rigtige position og dermed vil det også være lettere på sigt at få bensparket ind i en god rytme i forhold til resten af kroppen.	

Feedbackark: Let øvet

	Kendetegn, som feedbackgiver skal være opmærksom på	Udviklingspunkter, som feedbackgiver, skal være opmærksom på	Feedback til svømmeren:
Vejrtrækning	Svømmeren på let øvet niveau har lært at trække vejret til siden samt holde hovedet nede i vandet ved udånding. Ofte ser man dog, at vejrtrækningen times dårligt og tager for lang tid. Ligeledes er hovedet fortsat for højt løftet under vejrtrækningen.	Svømmeren skal på dette niveau lære at time sin vejrtrækning, så man kan udføre henholdsvis indånding og udånding kontrolleret og afslappet. Dette skal ske samtidig med, at hovedet og specielt munden holdes tæt på vandoverfladen ved vejrtrækning.	
Balance	Svømmeren har efterhånden opnået en fornuftig position i vandet, men svømningen foregår som oftest meget fladt på maven og uden en rotation om længdeaksen. Selve skiftet fra side til side er som oftest ikke eksisterende eller en meget langsom og arytmsk bevægelse.	Svømmeren skal fortsat arbejde med at få en god balance i vandet på let øvet niveau. Det vil ske ved, at svømmeren fortsat har fokus på at få hovedet ned i vandet. Ligeledes skal der være fokus på at lære at foretage en rotation om længdeaksen i forbindelse med svømningen.	
Benspark	Svømmeren på let øvet niveau kan strække benene, men udfører i modsætning til begynder svømmeren ofte et benspark, hvor benet er for stift og fodleddet ligeledes er meget stift.	Svømmeren skal på dette niveau arbejde videre med at få den rigtige afvikling af bensparket, hvor bevægelsen starter i hoften og føres videre ud i benet	
Armtag	Svømmeren på dette niveau vil typisk have lært at strække armene fremad over vandet, mens det fortsat ofte er et problem, at armtaget er for kort bagud og at svømmeren ikke har et godt vandgreb eller "catch", som man også kalder fasen under vandet. Ordet "catch" er det engelske udtryk for vandgreb og bruges ofte i svømmesammenhænge - også i Danmark.	Svømmeren skal på dette niveau forsøge at få endnu bedre vandgreb samt ikke at tabe albuen, men i stedet angribe vandet modsat svømmeretningen med "høj" albue. Ligeledes skal der være fokus på rytmen mellem armene og i forhold til resten af kroppen.	
Koordination (Crawl sammensat)	Svømmer på let øvet niveau vil ofte begynde at kunne koordinere armtag og vejrtrækning, mens benene fortsat vil kunne være ude af sammenhæng med resten af svømningen. Det at vejrtrækningen måske ikke er helt indøvet i forhold til armtaget vil medføre, at svømningen og koordinationen fortsat kan virke urytmisk.	Svømmeren skal på let øvet niveau arbejde videre med fokus på koordinationen af armtag og vejrtrækning. Der kan med fordel ligeledes på dette niveau arbejdes med forskellige hastigheder på bensparket, så svømmeren får en fornemmelse af, at der findes forskellige bensparksrytmer.	

Feedbackark: Øvet

	Kendetegn, som feedbackgiver skal være opmærksom på	Udviklingspunkter, som feedbackgiver, skal være opmærksom på	Feedback til svømmeren:
Vejrtrækning	Svømmeren på øvet niveau behersker en god vejrtrækning, der er kontrolleret og passer godt ind i armtagsrytmen i svømningen. Der arbejdes fortsat med at få hovedet ned i den rigtige position, så det bliver helt optimalt.	Svømmeren skal på dette niveau arbejde med at få hovedet ned i en position, så lidt af munden og det ene øje holdes under vandet ved vejrtrækning. Svømmeren kan ligeledes med fordel arbejde på at kunne beherske forskellige vejrtrækningsrytmer, hvilket vil sige, at man for eksempel kun trækker vejret på hvert andet eller tredje armtag. Svømmeren skal også lære at kunne trække vejret til både højre og venstre side.	
Balance	Svømmeren kan på dette niveau begynde at beherske en rytmisk rotation om længdeaksen, hvor der er god sammenhæng mellem armenes og benenes bevægelser. Ligeledes har svømmeren nu så godt styr på vejrtrækningen, at hovedet kommer ned i vandet og dermed styrkes balance og kropssposition.	Svømmeren skal på øvet niveau primært arbejde med hovedets og armenes placering i forhold til at få en god balance og en hensigtsmæssig kropssposition. Ved at arbejde med hovedet nede og en udgangsposition foran hovedet med armene (også kaldet front kvadrat crawl svømning), opnår svømmeren en god balance i kroppen.	
Benspark	Rytmiske piskesmældsspark	Rytmiske piskesmældsspark	
Armtag	Svømmeren har på dette niveau efterhånden en god rytme i armtaget og der begynder at være et tydeligt billede af, at svømmeren har et godt vandgreb og høj albue i armtaget. Der vil fortsat være svømmere, der har for stive bevægelser og for korte armtag og ligeledes vil armenes placering indbyrdes i forhold til hinanden ikke være optimale.	Svømmeren skal på øvet niveau fortsat have fokus på rytme og vandgreb. Der skal ligeledes være fokus på armenes placering i forhold til hinanden. Svømmeren kan med fordel arbejde med en udgangsposition ude foran hovedet - også kaldes for "Front Kvadrat Freestyle"-svømning.	
Koordination (Crawl sammensat)	Svømmeren på øvet niveau vil begynde at have en fast rytme mellem armtag og benspark, der ligeledes er tilpasset vejrtrækningsrytmen. Der vil fortsat være en del svømmere, hvor man kan se, at der ikke er det optimale glid i svømningen og hvor rytmen fortsat skal tilpasses i forhold til vejrtrækning, armtag og benspark.	Svømmeren skal på dette niveau fortsat arbejde med at få timet armtag, vejrtrækning og benspark i forhold til hinanden. Ligeledes skal rotationen omkring længdeaksen tilpasses resten af svømningen, så det kommer til at fremstå som værende let, legende og en god oplevelse at glide ubesværet gennem vandet.	