Föreningstryck

Om Ni har något problem med Edert föreningstryck, när Ni önskar ett nytt brevpapper, kallelsekort eller önskar trycka ett föreningsblad — kontakta oss och vi står med nöje till tjänst med utformning och förslag.
Men vi trycker naturligtvis även andra förekommande trycksaker.

AFFÄRSTRYCK

Gamla Brogatan 36, Stockholm. Tel. 10 01 53, 11 53 04



MEDALJER, PLAKETTER
KLUBBMÄSTERSKAPSTECKEN
FÖRENINGSMÄRKEN
DELTAGAREMÄRKEN

Skissförslag fritt på begäran!

SPORRONG & CO

Kungsgatan 17 - Stockholm 7 - Telefon: 22 56 60

Artiklar för simsport

- ★ SVIKTAR *av limmad furu*
- ★ SVIKTMATTOR *av kokosgarn*
- ★ SVIKTANORDNINGAR
- ★ AVGRÄNSNINGSLINOR *med flöten för simbanor*
- ★ SIMDYNOR *av styrofor och gummi*
- ★ SIMSTÄNGER *av aluminium*
- ★ VATTENPOLOBOLLAR *i impregnerat läder*
- ★ LIVBOJAR *lagenliga av kork och styrofor*
- ★ RÄDDNINGSSTÄNGER
- ★ DJUPDYKNINGSSÄNKEN
- ★ LIVRÄDDNINGSATTRAPPER

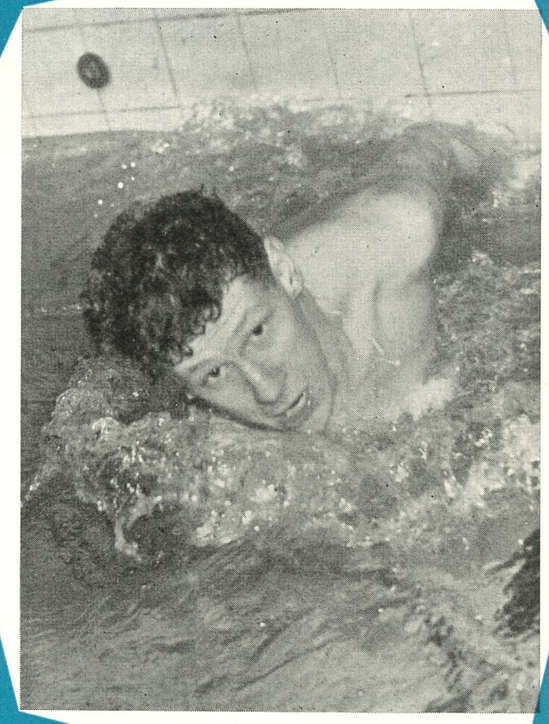
IDROTTSMAGASINET

Birger Jarlsgatan 5 Stockholm Telefon växel 20 88 25

AFFÄRSTRYCK
Engwall & Ståhle Aktiebolag
1957

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET

Simsport

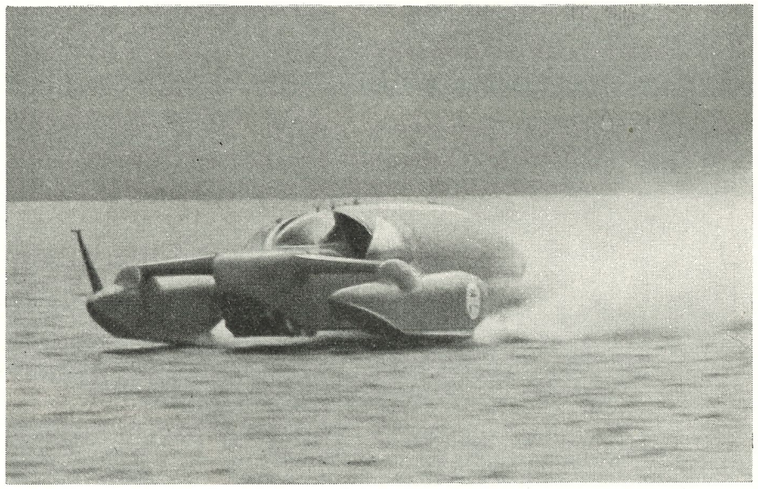


3

15 MARS 1957 · ÅRGÅNG 12

Berömda **Mobil** -prestationer 1956

Nytt fartrekord för båtar



Nytt världsrekord till sjöss sattes den 19 september 1956 på Lake Coniston i nordvästra England av Donald Campbell, som med readrivna "Blue Bird" nådde 362,3 km/tim. Det var tredje gången under drygt ett år som Campbell lyckades slå rekordet med sin 2,5 tons "Blue Bird". Den nära 8 meter långa båten drivs av Metropolitan Vickers "Beryl" flygmotorer med en sammanlagd dragkraft av 1 950 kg.

Lösningen av smörj- och bränsleproblemen för Campbells "jättekräfta" överläts helt på Mobil Oil. Som bränsle användes Mobilgas Turbin Fuel — och för smörjningen valde man Mobiloil, världens mest sålda motorolja.
Tack vare omfattande och ständigt pågående forskning kan Mobil Oil lösa de svåra smörjproblem, som uppstår under nutida avancerade fartexperiment. Det är de erfarenheter som idag vinns på rekordbanorna, som kommer morgondagens vardagsbilister till godo. Mobil Oil har 90 års erfarenhet . . . och ligger år före när det gäller att framställa ytterligare förbättrade produkter.

Mobil *Ständigt en hästlängd före*

SIMSPORT
MEDDELANDEN FRÅN
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
SVEAVÄGEN 29 · STOCKHOLM
POSTGIRO: 524 94
Nr 3 · 1957 · Årgång 12

Ansv. utg.
HENRY RUNSTRÖMER
Redaktör:
STIG OHLSSON
Telefon:
REDAKTÖREN 51 69 99
ANNONSER
11 53 04, 10 01 53
ANNONSCHEF CURT
LUNDGREN 23 13 55
KUNGÖRELSER 10 63 92
Prenumerationspris: kr. 6: — halvår kr. 3: — för 1957
Nästa nummer utkommer omkr. 15 april

Sekreterarens spalt

Vid det senaste förbundsmötet framfördes kritik mot den alltför kortsiktiga planeringen av tävlingsverksamheten. Även om kritiken i detta fall onekligen verkade som en bumerang — vännen Nisse Berglund i Nässjö, vilken svarade för den, satt själv med i såväl förbundsstyrelsen som simkommittén vid den tidpunkt då ett långtidsprogram enligt hans nu skisserade modell skulle ha uppgjorts — så var den inte omotiverad och gav en nyttig tankeställare.

Så mycket mer glädjande är det därför också att nu kunna redovisa en klarförbättring visavi tävlingsplaneringen. Redan i januarinumret av förbundsorganet "Simsport" kunde vi presentera en fyllig tävlingskalender, där landskamper, mästerskapstävlingar och andra evenemang av betydelse fanns inprickade.

Årsmöteskritiken avsåg väl främst landskamper och andra förbundsarrangemang — för dessa finns nu ett praktiskt taget fullständigt tvåårsprogram — men kan gott utsträckas att gälla även för distrikts- och föreningsarrangemang. Sedan förbundet i god tid satt ut sina stolpar, bör också de lokala arrangörerna kunna arbeta på längre sikt än vad hittills varit fallet. Det gäller också att så snart som möjligt kungöra fastställda tävlingsdagar i "Simsport". På detta sätt skapas ordning och reda i ett tävlingsprogram som för varje år tenderar att bli allt digrare.

Utlysningen av en tävling är ju numera ytterligt förenklad, vilket inte hindrar att det slarvas en hel del på den punkten. Nils-Erik Paulson i Örebro, simkommitténs energiske sekreterare — vilken inom parentes sagt hunnit med att genomdriva ett specialdistriktsförbund i Närke under den gångna månaden — är långtifrån belåten med den nuvarande ordningen. Han påpekar, att det faktiskt förekom under fjolåret något så regelvidrigt som att ett distrikt arrangerade sina mästerskapstävlingar utan att dessa enligt bestämmelserna kungjorts i laga tid i "Svensk Idrott".

Omslagsbilden: Svenska mästaren på 100 m bröstsim, Rolf Junefelt, ses här i en vändning.

Den där lilla notisen i dagspressen tre dagar före en tävling, vilket numera är det enda påfordrade utlysningsvillkoret för att ett rekord skall kunna godkännas, glömdes ännu lättare. Sekreterarna får rycka upp sig!

Det lär väl knappast komma att sättas så många världsrekord på svenska banor efter den 1 maj — under vintersäsongen har vi ju bara en 50-metersbassäng, Sportpalatsets, vars saga snart är all, och under sommarsäsongen har det de senaste åren varit alltför kallt i vattnet. Men nog skulle det väl vara förargligt om en svensk tävlingsarrangör skulle råka lika illa ut som den sydafrikanske i Durban häromsistens? Läs följande notis, som cirkulerat i världspressen, och begrunda vådan av slarv med utlysning.

> *Endast en felaktig utannonsering av en simtävling räddade den australiska OS-drottningen Lorraine Crapps världsrekord på 800 meter och 880 yards frisim. Då överträffade nämligen den fantastiska holländska simmarflickan Mary Kok australiensiskans noteringar på dessa distanser och klockades för 10.30,5 på 880 yards och för 10.27,7 på 800 meter.*
>
> *Den 16-åriga holländskan fick aldrig vara med i de olympiska spelen i Melbourne, då Holland som bekant drog sig ur olympiaden i höstas på grund av de politiska spänningarna i världen. Tyvärr kan inte Mary Koks världsrekord godkännas då arrangörerna i Durban glömt bort att reglementsenligtutlysa tävlingarna tre dagar i förväg. Lorraine Crapp, Australien, håller världsrekorden på 880 yards med 10.34,6 och på 800 meter med 10.30,9 min.*

Hur man planlägger och arrangerar en tävling kommer Nils-Erik Paulsson att ge värdefulla tips om i en artikelserie, vilken inledes i detta nummer av "Simsport". Läs och lär, om ni vill göra er plikt som simfunktionär, hjälpa de aktiva och locka publik till perfekt arrangerade tävlingar.

Våra regler och tävlingsbestämmelser är under omarbetning. Min företrädare i sekreterarstolen, vännen Sigge Heyner har nu glädjande nog helt återvunnit krafterna efter sin svåra sjukdom och har lovat hjälpa oss med det besvärliga och tidsödande regelboksarbetet. Någon gång i maj vågar vi utlova den nya boken.

Då detta skrives är det dags för årets första stora kraftmätning i våra simbassänger. I Malmöhallen möts Skåne och Stockholm i den första med stort intresse motsedda distriktsmatchen. Hela det olympiska simprogrammet och tre representanter från vardera lägret i varje gren! Det blir en match . . .

Sedan kommer DM, SM och damlandskampen mot Danmark slag i slag. Inomhusmästerskapen i Göteborgs nya, vackra simhall gläder vi oss mycket åt. Resultaten bör kunna ge UK en god ledtråd för uttagningen av det damlag som sedan skall resa till Köpenhamn och tävla den 4—5 april. Danskorna blir svåra att tas med på hemmaplan och det är långtifrån säkert att våra duktiga olympiaflickor lyckas upprepa den historiska segern för två år sedan. I Uppsala slog Sverige den gången Danmark med 45—42 efter en jättespännande duell.

Till sist en glad nyhet — det blir ytterligare en utlandsresa för eliten i år, nämligen till England för internationella tävlingar i Birmingham den 16—17 augusti. Vi återkommer med detaljer.

Henry Runströmer.

Svenska Simförbundet inbjuder härmed till

1957 års inomhus-SM

i Valhallabadet, Göteborg, lördagen den 30 och söndagen den 31 mars enligt följande program:

Lördag 30/3 kl. 18.30:

200 m frisim, damer, försök

Kl. 19.00:

800 m frisim, herrar, final
200 m frisim, damer, final

Söndag 31/3 kl. 10.00:

1. 50 m frisim, herrar, försök
2. 50 m frisim, damer, försök
3. 100 m bröstsim, herrar, försök
4. 200 m ryggsim, herrar, försök
5. Hoppuppvisning
6. 50 m frisim, herrar, mellanheat
7. 200 m ryggsim, damer, försök
8. 100 m bröstsim, damer, försök
9. 100 m fjärilsim, herrar, försök
10. 50 m frisim, damer, mellanheat

Kl. 19.00:

1. Lagsim 4×50 m frisim, damer, final
2. 50 m frisim, herrar, final
3. 100 m bröstsim, herrar final
4. 200 m ryggsim, damer, final
5. Hoppuppvisning
6. 200 m ryggsim, herrar, final
7. 100 m bröstsim, damer, final
8. 100 m fjärilsim, herrar, final
9. Hoppuppvisning
10. 50 m frisim, damer, final
11. Lagsim 4×100 m frisim, herrar, final

Anmälan till tävlingarna skall göras senast tisdagen den 26/3 1957 och sändas under adress Reine Odell, Första Långgatan 10, Göteborg. Inga efteranmälningar godtages. De bästa tiderna kvalificerar sig till final med undantag för 50 m frisim, där de 12 bästa tiderna kvalificerar sig för mellanheat.

Förening är skyldig att senast kl. 10.00 dag före tävlingarnas start återtaga anmälan för deltagare och lag, som ej ställer upp. Uteblir deltagare utan godtagbar anledning uttager förbundet en straffavgift av kr. 5:— per deltagare och gren.

Reseersättning utgår med hel resa för de tre främsta såväl individuellt som i lag och halv resa till fyran, femman och sexan i individuella tävlingar.

Prenumerera för 1957 på Simsport

Prenumerationen verkställes enklast genom inbetalning av kr. 6:— till postgirokonto 52 494.

SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Sveavägen 29, Stockholm. Tel. 10 63 92

Tävlingskalender

Mars

23—24 Stockholm: Skolsimningar
23—24 Hälsingborg: DM inomhus för Skåne
26 Stockholm: Skolsimningar
30—31 Göteborg: SM inomhus

April

4—5 Köpenhamn: Damlandskampen
7 Lund: 200-meterspokalen
6—7 Stockholm, Malmö: Semifinal i inomhusserien i polo
8 Stockholm: DM inomhus
10 Stockholm: DM inomhus
11 Stockholm: DM inomhus
14 Stockholm: Hellas 20-mannasimning
*27—28 Final i inomhusserien i polo

Maj

4—5 Göteborg: Hopplandskamp Sverige—Finland
19 Stockholm: DM i höga hopp
26 Stockholm: DM i svikt 3 m

Juni

1—2 Rostock: Internationella hopptävlingar
13 Stockholm: DM i komb. höga hopp och livräddning
30 Hofors: Nationella tävlingar

Juli

12—19 Mullsjö: Träningsläger i simhopp
*14 JDM i simning och hopp för Södermanland
*14 DM för Hälsingland
14 Hofors, Växjö: SM i polo, div. I
16 Skutskär: DM för Gästrikland
*17 DM för Hälsingland
19 Hofors: DM för Gästrikland
*20—21 DM för Hälsingland
20—21 Jönköping: SM i komb. höga hopp och livräddning
20—21 Växjö: NM i polo
21 Ockelbo: JDM för Gästrikland
21 Enköping: JDM för Uppland
*21 Södermanland—Hessens Landessportförbund
23 Harnäs: DM för Gästrikland
25—26 Stockholm: DM
26 Österby: DM för Uppland
*27—28 Norrländska Simmästerskapen
*27—28 DM i simning och hopp för Södermanland
*27—28 DM för Småland
*27—28 DM för Närke
28 Stockholm: DM
28 Gimo: DM för Uppland
*28 JDM för Närke

Augusti

2—4 Varberg: SM i simning och hopp
*6 Landskapsmatch Södermanland—Västmanland
*10—11 DM för Närke
11 Eskilstuna, Hofors: SM i polo, div. I
*11 JDM för Småland
*11 JDM för Närke
11—12 Helsingfors: NM i simning och hopp
12—26 Bad Kissingen: Internationellt träningsläger i simhopp
17—18 Eskilstuna, Växjö: SM i polo, div. I
25 Eskilstuna: Landskapsmatch Södermanland—Östergötland

** Tävlingsplats ännu icke fastställd.*

Simhoppningen i skruvåldern

Ett försök till analys av den moderna skruvtekniken

Av Toivo Öhman

Få nyheter inom simhoppningen har väl åstadkommit så mycken huvudbry och så många häftiga diskussioner som den nya skruvtekniken, när den introducerades av amerikanarna i London 1948. Somliga ansåg att denna teknik innebar ett fusk mot reglerna. Hoppet gjordes ju ”tvärtom”. Hopparen började så att säga ”i fel ände”, i det att han utförde skruven före volterna. De flesta accepterade dock genast nyheten och insåg att den innebar ökad nedslagssäkerhet och större utvecklingsmöjligheter för avancerade skruvhopp.

Det visade sig emellertid mycket lättare att acceptera den amerikanska metoden ”teoretiskt” än att komma underfund med hur skruvarna skulle utföras i praktiken, och det tog närmare 8 år innan övriga hopparnationer hade hunnit smälta det hela. Olympiaden i Melbourne var den första storinternationella tävling, där de nya skruvarna dominerade i antal.

Uppfattningarna varierar fortfarande beträffande vissa detaljer, men i stora drag är man nu överens om, hur en modern skruv skall se ut. Jag skall därför försöka ge en sammanfattning av de synpunkter på skruvtekniken, som för närvarande är förhärskande. För att saken skall bli mera lättförståelig har jag gjort några grovt schematiska teckningar, som jag kommer att hänvisa till. Som typexempel har jag därvid valt förövningarna från 1 meter för 1½ volt framåt med hel skruv, men vad som här sägs gäller i lika hög grad 1½ volt framåt med dubbel skruv och till större delen även baklängesvolterna med skruv.

Skall man ge en allmän beskrivning av 1½ volt framåt med hel skruv enligt den nya metoden, så blir det ungefär följande: Hopparen startar hoppet i (en djup eller öppen) pikställning, rätar omedelbart ut piken igen och slår samtidigt in skruven med armarna. När skruven fullbordats stoppas rotationen genom att armarna förs ut åt sidorna på samma gång som hopparen återigen går in i pik, varefter hoppet avslutas som en vanlig 1½ volt framåt.

Så långt är alla eniga, men när det sedan gäller de enskilda momenten i denna rörelseserie går åsikterna isär, och jag skall därför behandla varje detalj för sig.

Upphoppet

Som redan nämnts skall hoppet börjas i pikstil. Frågan är dock hur djup denna pik bör vara, och det är här man kan konstatera den största skillnaden mellan amerikansk-mexikansk och rysk-ungersk skruvstil. Medan amerikanarna har en mycket markant pik i upphoppet gör ryssar och ungrare endast en antydan till pik, när de lämnar svikten. Vilken teknik man väljer kan alltså vara en smaksak. Huvudsaken är att kroppen ej är spikrak från början, ty i annat fall kommer benlyftet för långsamt, vilket för med sig att även skruven roterar långsamt. Den ende hopparen i världseliten, som startar i absolut rak stil, är ungraren Gerlach, och han har följaktligen en ovanligt långsam skruv.

Hur huvudet skall hållas i upphoppet är också omtvistat. I allmänhet hålls det dock rätt lågt och i varje fall inte högre än att blicken är riktad mot nedslagspunkten.

Armarna skall hållas ut åt sidorna något ovan axelhöjd. På den punkten har alla elithoppare samma teknik, om man bortser från ungraren Siak, som håller armarna *tillsammans* sträckta uppåt, ovanför huvudet. Ett vanligt nybörjarfel är att armarna hållas för lågt, alltså under axelhöjd, varvid den följande skruven felaktigt kommer att slås nedifrån-uppåt med påföljd att benlyftet ”dödas” och hopparen inte kommer runt i volten.

Uträtning av piken

Strax efter det fötterna lämnat svikten skall pikställningen rätas ut, och det viktiga är att denna uträtning sker med en medveten, aktiv rörelse. Det ligger nära tillhands att låta uträtningen ske passivt som en följd av skruvrörelsen, men detta är felaktigt. Ju snabbare och ”snärtigare” uträtningen sker, desto snabbare går skruven, som påbörjas i samma moment. Denna *aktiva* uträtning kan göras på två sätt. Amerikanarna och mexikanarna låter endast benen arbeta och slungar dem rakt upp, vilket Capilla kanske behärskar bättre än någon annan. Ryssarna anser däremot att uträtningen skall utföras med både överkropp och ben och med höftpartiet som passiv medelpunkt. Samtidigt som benen ”snärtas” uppåt höjs överkroppen. Detta underlättas om man i upphoppet håller huvudet lågt (C:1) och vid själva uträtningen höjer det snabbt (C:2). Ännu lättare blir det om man samtidigt höjer även den ”övre” skruvarmen.

Ingången i skruven

Hopparen skall, såsom ovan sagts, gå in i skruven i samma moment som kroppen rätas ut. För att göra det hela mera överskådligt har dock detta moment här tecknats i två faser (C:2 och C:3), vilket i och för sig är felaktigt.

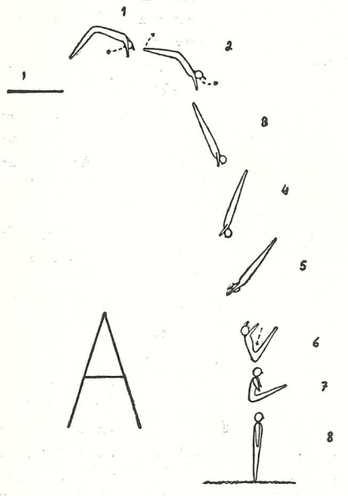
Sättet att starta skruven varierar, men man kan urskilja 3 huvudtyper. Oavsett vilken teknik man använder, så är huvudregeln, att de kroppsdelar, som arbetar aktivt i skruvrörelsen, är armarna, axlarna och huvudet, medan däremot höftpartiet är absolut passivt.

Den vanligaste skruvmetoden är den som jag beskrivit på vidstående teckningar (B och C). Om vi förutsätter att hopparen ämnar skruva åt vänster, påbörjas rörelsen genom att han slår höger arm snett nedåt mot vänster höft samtidigt som vänster arm dras uppåt i vinkel ovanför huvudet (C:3 och C:4). Viktigt är därvid att högerarmen ej *lägges* in utan verkligen *slås* in mot kroppen, samt att vänster armbåge ej pekar *framåt* utan verkligen dras åt sidan och ”håller sig undan”. Av vikt är även att man verkligen siktar mot höften med högerarmen (C:6). Om armen hamnar för högt upp på bröstet, blir slaget för ”kort” och skruveffekten sämre.

En annan metod, som bl. a. används av OS-segraren Clotworthy och ryssen Udalov, ger en avgjort snabbare men samtidigt mer svårbehärskad skruv. Den ovan beskrivna skruvtekniken var ”enmotorig”, endast höger arm arbetade i egentlig mening aktivt, men här är regeln att *båda* armarna skall arbeta lika aktivt i skruvstarten. Detta ”dubbelarbete” tillgår så, att högerarmen beskriver exakt samma rörelsebana, som ovan nämnts, medan däremot vänster arm slås rakt nedåt längs med vänster sida, fortsätter rakt bakåt bakom ryggen och kommer på det sättet ”bakvägen” upp till sin

vinkelställning ovanför huvudet. Denna rörelse med vänsterarmen påbörjas aningen tidigare än högerarmens. Följden av ett sådant dubbelsidigt arbete blir att skruven accelerar oerhört mot slutet, då först effekten från vänster arm och sedan effekten från höger arm utvunnits. Tekniken har dock sina nackdelar. Dels har man svårt att finna en tillräckligt effektiv motrörelse, som kan stoppa skruven i rätt läge, och dels händer det lätt, att kroppen kränger till och skruven blir vinglig i sidled med den påföljden att benen slår åt sidan i vattnet eller att man får skruv på nedslaget. Men kan man eliminera denna skevhet så är metoden absolut att rekommendera, speciellt vid dubbelskruven. För en enkel skruv framåt behöver man inte ha så hög skruvhastighet.

Den tredje metoden, som här skall beskrivas, kan kombineras med vilken som helst av de två förut nämnda. Den syftar också till att öka skruvhastigheten och går ut på att man skall börja skruven "åt fel håll". Den som ämnar skruva åt vänster skall sålunda börja med att vrida kroppen åt motsatt håll genom att föra vänster arm snett fram åt höger. Kroppen skall med andra ord "taga sats" från andra hållet, vilket ger mera "slagkraft", när den egentliga skruvrörelsen sätter in. Den mest kände exponenten för denna teknik är dubble OS-tvåan Miller Anderson. Liksom vid föregående metod är dock nackdelen, att kroppen mycket lätt börjar vingla i sidled.



Även om man inte vill använda sig av sistnämnda teknik, bör det alltid finnas en tendens att börja "åt fel håll" i avancerade skruvhopp. Axlarna bör åtminstone hållas parallellt i skruvstarten. Det har nämligen visat sig att om man vrider axelpartiet i skruvriktningen redan innan skruven påbörjats, så hamnar kroppen i ett "dödläge" och effekten av det påföljande armarbetet blir minimal.

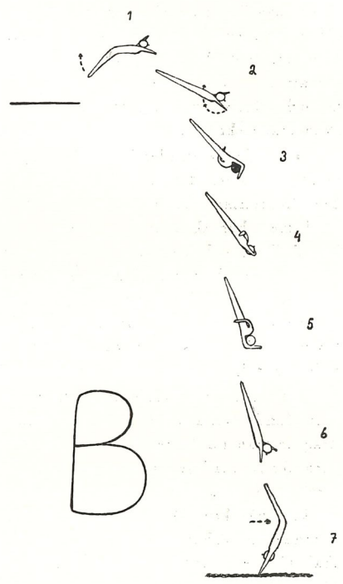
Huvudets ställning

Hur skall då huvudet hållas i skruvrörelsen? Ja, i den äldre skruvtekniken, som kännetecknades av att kroppen låg i pikställning under skruven, som f. ö. påbörjades mycket sent, och där armarna "arbetade i skift" och bytte plats efter en halv skruv, var det mycket viktigt att huvudet arbetade aktivt i skruvrörelsen. Numera är man inte så noga med den saken. Man har nämligen märkt att effekten av huvudets arbete är så oproportioneligt liten i jämförelse med vad armar och axlar uträttar i en modern skruv. Givetvis skall huvudet inte vridas *mot* skruvriktningen, men det är för den skull inte nödvändigt att det arbetar aktivt i skruven. Capilla går så långt att han menar, att skruven blir sämre, om inte huvudet hålles passivt, emedan en kraftig huvudvridning enligt hans åsikt gör hoppet skevt i sidled. Vanligen anser man dock, att huvudet bör "följa med" i skruven genom att hopparen så att säga sneglar i rörelseriktningen, men denna vridningsrörelse får ej komma före axel-arm-arbetet utan tidigast samtidigt som detta.

Skall huvudet hållas högt eller lågt? Ja, idealet torde vara att hålla det exakt i kroppens längdriktning, I varje fall får det inte böjas bakåt-uppåt, vilket ger en obalanserad och "svankig" skruv. Vissa hoppare, exempelvis Tobian, håller det framåt-nedåt-böjt med hakan nästan mot bröstet, vilket kan tolereras, men hopparen kommer då lätt i en kutryggig ställning, och skruven ser därigenom slängig och arbetsam ut. Den korrekta ställningen fås, om man vid ingången i skruven ser mot nedslagspunkten. Man skall dock inte blanda ihop detta med huvudställning i själva upphoppsögonblicket, då huvudet enligt den ryska tekniken kan hållas framåtböjt (A:1 och C:1) för att sedan rätas upp.

Viloläget i skruven

Om en hoppare startat en skruv på rätt sätt, skall han under resten av skruven kunna ligga passiv och bara "åka med". Därvid skall kroppen givetvis vara helt rak. Armarnas ställning kan variera något. Det vanligaste är att den ena armen hålles i vinkel snett över bröstet-magen medan den andra hålles vinklad över huvudet (B:3, 4, 5 och C:4, 5, 6, 7). Några få hoppare, däribland Pat McCormick, Browning och Udalov, föredrar däremot att hålla armarna korslagda över bröstet under det passiva skruvmomentet. Därvid är dock att märka, att skruven påbörjas precis som vanligt med en arm ovanför huvudet, och att denna arm först efter ung. en ½ skruv dras ned på bröstet. Armrörelserna skulle ju "döda" varandra, om man samtidigt slog in båda armarna i kors över bröstet. PatMcCormick är dock ett undantag. Hon lyfter inte vänsterarmen ovanför huvudet i skruvstarten utan håller den helt passivt rakt ut åt sidan ända tills kroppen "av sig själv" rullat sig intill densamma.



Ryssen Brener har en alldeles speciell armställning. Han drar upp även den undre armen ovanför huvudet i den passiva delen av skruven.

Var man håller armarna i detta moment spelar alltså inte så stor roll, men *avståndet* mellan underarmarna och kroppen är desto viktigare. Ju längre ut från kroppen armarna hållas, desto mindre blir rotationshastigheten i skruven, vilket är lika självklart som att man roterar lättare i en volt om kroppen är grupperad än om den är rak. Å andra sidan har det visat sig, att skruven blir spänd och osmidig, om man håller armarna för tätt pressade mot kroppen. Kontentan blir att armarna bör hållas nära kroppen men ej "klistrade" mot densamma. Ett bra knep för att få skruven att accelerera i andra halvan är att hålla armarna något för långt ut i början och sedan successivt dra dem allt närmare kroppen ju längre skruven går.

Stoppandet av skruven

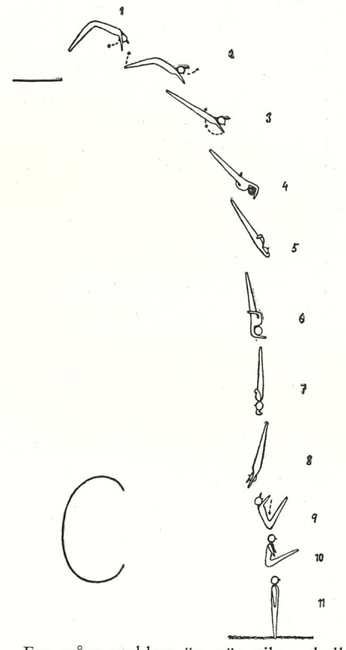
Lika svårt som det är att "få fart" på skruven i början, lika svårt är det många gånger att stoppa den i rätt läge. En förutsättning för att få ett effektivt stopp är att stopprörelsen kommer både i armarna och höfterna, och jag skall behandla dessa två moment var för sig, trots att de i praktiken skall komma i det närmaste samtidigt.

Skruvrörelsen startas genom att armarna slås in mot kroppen och det är då naturligt att rörelsen skall stoppas genom att armarna slås ut igen. Idealet är givetvis att armarna slås ut parallellt och samtidigt, men i praktiken har det visat sig att nästan ingen hoppare får stopp på skruven med en sådan teknik. Orsaken är inte svår att förstå. Roterar man åt vänster i skruven och slår ut vänster arm med samma kraft och på samma sätt som höger, så har vänsterarmens rörelse inte alls någon stoppande verkan utan tvärtom pådrivande i skruven. Högerarmens rörelse räcker då inte till för att hålla emot skruvrotationen. Slutsatsen blir att man inte kan förfara på samma sätt med båda armarna. Den bästa lösning man hittills funnit är att högerarmen (i vänsterskruv) bör slås ut *bakåt* och snett *nedåt* samt att vänster arm endast skall *läggas* ut utan kraft. Ser man en hoppare bakifrån i detta läge, så ligger vänster arm rakt ut åt sidan i axelhöjd medan höger arm pekar rakt nedåt. Somliga hoppare, speciellt Brener, har förhöjt effekten av detta arbete med höger arm genom att "tjuvstarta" i stopprörelsen med den armen och först i nästa moment lägga ut vänsterarmen. Capilla är utan tvekan världens främste skruvhoppare för närvarande, och han är också den ende i världseliten, som inte behöver arbeta med oregelbunden armföring utan kan lägga ut armarna precis parallellt (C:9), vilket torde vara en följd av hans verkligt effektiva höftarbete vid ingången i den avslutande piken. Kännetecknande för hela hans skruvteknik är f. ö. denna symmetri och renhet i rörelserna.

En teori, som framför allt ryssarna men även mexikanarna omhuldar, är att det idealiska skruvstoppet uppnås genom att båda armarna samtidigt lyfts rakt uppåt ovanför huvudet (C:8) och därefter föras nedåt-utåt till axelhöjd samtidigt som hopparen går in i pik. Detta är dock bara teori, och bör tas med reservation så länge man inte har några större erfarenheten av hur det verkar i praktiken. Tysken Weissbarth tycks vara den ende hoppare som hittills fått in denna teknik riktigt.

Det andra viktiga momentet i skruvstoppet är, såsom redan sagts, pikeringen. Samtidigt eller något efter det armarna slagits ut skall hopparen sjunka ned i djupast möjliga pikställning. Observera uttrycket "sjunka ned" i pikställningen. Meningen är nämligen att hopparen skall gå in i piken genom att låta höfterna sjunka nedåt-bakåt (A:6 och C:9), precis som om någon tog tag i hopparens badbyxor och drog honom åt det hållet. Benen skall därigenom nästan höjas mot rotationsriktningen. Det anses felaktigt att gå in i piken genom att vräka fram överkroppen och öka rotationen framåt. En sådan teknik "dödar" inte skruven lika effektivt men medför däremot att hopparen får sämre stadga på hoppet i avslutningen och lätt slår över.

Det riktiga nedsjunkandet i piken underlättas genom att högerarmen som ovan beskrivits slås nedåt-bakåt. Då åker höfterna tillbaka "av bara farten". Ännu lättare är det om även vänsterarmen i nästa moment sänks ned (A:7 och C:10).



Ett svårt problem är, när piken skall sättas in i förhållande till skruven och armstoppet. Pikar man innan skruven fullbordats blir hoppet ofelbart skevt och obalanserat i avslutningen och nedslaget. Pikar man å andra sidan något för sent uteblir stoppeffekten, varvid hopparen ofta fortsätter ett halvt varv och hamnar på rygg. Piken måste med andra ord komma exakt när skruven fullbordats. Den kan möjligen påbörjas något tidigare, om hopparen i gengäld kan rätta till skevheten med hjälp av armarna. Stopprörelsen i armarna skall helst komma samtidigt som piken. I teckning C går man alltså direkt från fas 7 till fas 9. Fas 8 har endast medtagits för att demonstrera den nya teorin om att armarna skall sträckas uppåt först (se ovan: Weissbarth), varvid armstopp och pikering kommer som två separata rörelser. I vanliga fall sker dock det hela i ett och samma tempo. Hos vissa hoppare kan man se att armarnas arbete påbörjas något tidigare än pikeringen, men de båda stopprörelserna avslutas dock samtidigt, varför de inte kan sägas vara åtskiljda. Att göra tvärtom är däremot direkt fel. Man kan inte gå in i piken först och därefter slå ut armarna.

Avslutningen av hoppet

När hopparen väl kommit in i en korrekt pikställning efter skruven är återstoden av hoppet exakt detsamma som vid en vanlig 1½ volt framåt. Det enda man bör tänka på är att armarna ej bör hållas för högt utan helst under axelhöjd (A:7 och C:10). Många hoppare är dock tvungna att ända in i det sista korrigera skevheten i sidled genom olika balansrörelser med armarna, speciellt om piken satts in för tidigt.

Metodik vid inlärandet

Det är bra mycket lättare att förstå denna nya teknik teoretiskt än att lära ut den i praktiken. Studerar man en elithoppare på film eller i aktion på en tävling, så kanske man kan komma underfund med hur han bär sig åt, men vad man inte får reda på är, hur han tränat in denna teknik från början. Vad jag här kommer att framföra blir därför till viss del rent personliga åsikter.

Liksom vid alla andra simhopp gäller det även vid skruvhoppen att lära in en detalj i taget från 1 meters höjd och sedan kombinera ihop rörelserna successivt. En viktig fråga är om man skall lära en elev den nya skruvtekniken från allra första början eller om man skall starta med den äldre, mera lättlärda skruven. För min del anser jag att idealet i början är en kombination av de båda skruvstilarna, d. v. s. man tränar in den moderna armföringen samtidigt som man t. v. bibehåller den äldre tekniken med kroppen i pikställning och sen start i skruven. När hopparen tränat volt med helskruv från 1 meter så länge att armrörelsen är absolut automatisk, är han mogen för nästa steg. Då börjar han träna volt framåt "nästan rak" i enlighet med teckning A. Genom den övningen kan han nöta in den snabba pikuträtningen i upphoppet (A:2), den raka kroppsställningen under luftfärden (A:4) samt det riktiga nedsjunkandet i avslutningspiken (A:6).

En detalj som därvid inte får överdrivas är piken i upphoppet. En hoppare, som vill försöka en rak volt framåt från 1 meter, gör nästan alltid en ofrivillig pik i upphoppet, och den piken anser jag vara tillräcklig, i varje fall för en junior. Strävar man efter att få ett upphopp helt i amerikansk stil, alltså med en djup pik, visar det sig att ytterst få har teknik och muskulatur för att klara av uppgiften. En junior ”orkar” helt enkelt inte räta ut en djup pik så snabbt och snärtigt som fordras. Följden blir i stället att han ligger kvar i piken i närmare ¾ volt och därmed är man tillbaka i den gamla skruvstilen igen. En öppen, knappt skönjbar pik bör därför vara målet.

När hopparen behärskar såväl denna ”raka” volt som en volt i pik med hel skruv, så är han mogen för att kombinera den raka stilen med den moderna skruvtekniken i armarna. Men som tidigare sagts: de båda tidigare övningarna måste vara så genomarbetade att alla rörelser sker helt automatiskt. I annat fall får hopparen för mycket att hålla i huvudet första gången han skall applicera den moderna armtekniken på en korrekt kroppsställning.

En bra metod att automatisera armarnas skruvrörelser är att träna på studsbord eller stående på marken på ett ben. Däremot anser jag det felaktigt att använda torrsvikt i det sammanhanget, emedan skruven då gärna vill komma från höften i stället för från armar och axlar.

När eleven fått in den riktiga tekniken på en volt med helskruv från 1 meter, skall denna nötas in under en längre tid. En viktig detalj är därvid att man ofta studerar hopparen bakifrån. Den moderna skruvtekniken för nämligen lätt med sig att hopparen slår skruven åt sidan i stället för rakt framåt i förhållande till sviktens längdriktning. Den sista fasen i utvecklingen, att taga upp hoppet på 3 meters höjd och lägga till en ½ volt, kan vara nog så besvärligt men behöver inga ytterligare tekniska kommentarer.

En inlärningsmetod, som består av ytterligare ett moment, tillämpas av ryssarna (teckning B). Tanken bakom detta tillvägagångssätt är att hopparen skall lära sig skruva i ett mycket tidigt skede av hoppet, och detta förklarar också varför de ryska (och ungerska) hopparna har en mycket mindre pik i upphoppet än amerikanarna och mexikanarna. Metodiken är följande. Hopparen får från 1 meters höjd träna in ett rakhopp med en obetydlig pik i upphoppet (B:1). Därefter får han lära sig att till detta rakhopp sätta en helskruv med modern armföring (B:2—6). Så småningom skall han lyfta litet kraftigare och sjunka ned i en pik i avslutningen(B:7) så att hoppet slår över, och slutligen skall detta överslag bli så kraftigt att han går runt i en volt. Denna metod är förvisso utmärkt men samtidigt klart svårare än den förut beskrivna. Om man på ett rakhopp slår in en modern skruv med full kraft händer det nästan ofelbart att kroppen slår grovt åt sidan. Det tar månader innan man får bort detta vingel i sidled, och i början har de, som använt metoden, hamnat platt på sidan på tvären framför svikten. Som ett komplement till ”voltmetoden” tror jag dock att det kan vara värdefullt att ibland pröva eleven även enligt detta tillvägagångssätt.

Övriga skruvhopp

I denna artikel har för enkelhetens skull endast redogjorts för 1½ volt framåt med hel skruv, men som jag inledningsvis nämnt, är tekniken givetvis densamma i dubbelskruven framåt. Skillnaden är endast att vilomomentet under skruvrörelsen blir något längre.

Även i de nya baklängesskruvarna, 1½ volt bakåt med 1½ resp. 2½ skruv, samt 1½ Mollbergare med 1½ skruv, är tekniken densamma med undantag för sättet att starta skruven. Detta skulle dock behöva beskrivas i en särskild artikel, varför jag här nöjer mig med att framhålla vikten av ett kraftigt benlyft med absolut indragen mage i dessa hopp, som är nästan omöjliga att utföra om hopparen svankar.

Med tanke på den nya obligatoriska sviktserien vill jag slutligen nämna, att sådana enkla hopp som huvudhopp framåt i pik med halv skruv och Tyska hoppet i pik med halv skruv numera skall utföras enligt samma grundprinciper, alltså med absolut rak kropp under skruvrörelsen. Förr ansågs det att skruven skulle börja redan under pikläget, varefter kroppen successivt rätades ut samtidigt som skruven vreds runt. Denna teknik gjorde skruven ”tungarbetad” och hoppet slog gärna i sidled i nedslaget. Enligt den moderna uppfattningen skall hopparen först utföra piken, därefter räta ut kroppen så att den blir helt rak och först därefter gå in i skruven, varvid även armtekniken från voltskruvarna kan användas i något modifierad form.

Rikstränaren

De föreningar, som önska anlita rikstränaren Erik Adlerz efter den 21 juni, torde med det snaraste anmäla detta till förbundets kansli.

Polisskolan rekordmässigt simkunnig

Norrköpingspolisens GIK hade den 1 mars promotion för Polisskolans elever i Simhallen. Polisskolan har Gurra Andersson som simlärare och 35 elever har tagit magistermärket. Promotor var polismästare Alvar Ekstrand. Efter promotion hade eleverna strömhopp från svikten. Det såg bra farligt ut då en del inte hann undan och blev påhoppade. Några elever visade sina färdigheter i djupdykning och längddykning. Polisens ”obligatoriska” gren, stångridning, uteblev inte. Där blev finalen mellan Nils-Åke Johansson och Harry Andersson en mycket hård match som den senare avgjorde till sin fördel. Bland lagkapperna var 20×25 yards mycket spännande. Det var ett lag från Norrköpings Poliskår och ett från Polisskolan. Men när Poliskåren kom med Stig Jönsson, Olle Siljeholm och Nils-Åke Johansson som slutmän hade Polisskoleeleverna inte en chans att vinna. Gösta Andersson och Martin Andersson hade slutligen en hoppuppvisning, och satte punkt på en mycket trevlig simfest.

Palle Cardell till London

En av Göteborgs större allroundbegåvningar inom idrotten, simmaren — basketbollspelaren — handbollsspelaren — fotbollsspelaren — bowlaren — friidrottaren, Palle Cardell har skuddat Göteborgs stoft av sina fötter. Han har nämligen blivit anställd som idrottsassistent i London.

Simmare illa ute

En av Munksunds bästa simmare, Lennart Holmgren, hade i första dagarna av januari oturen att med sin motorcykel kollidera med en bil och råkade därvid ut för ett rätt allvarligt benbrott.

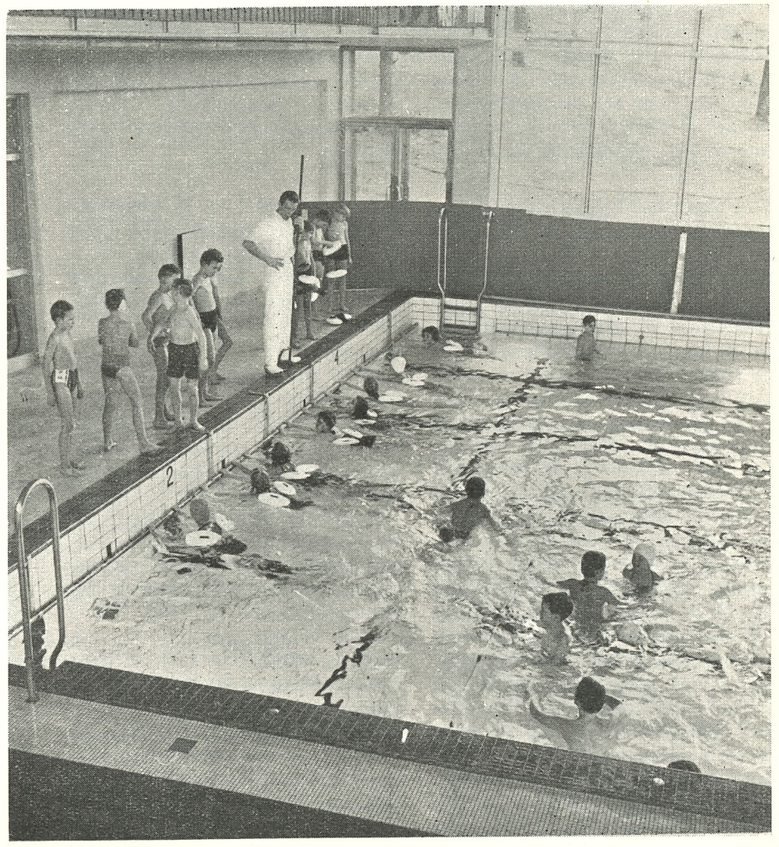
Lennart, som f. n. gör sin värnplikt i Boden som motorcykelordonnans, var ute på övning med två skidtolkande vpl. efter sig. Det var när en av dessa föll, som motorcykeln gjorde en gir på vägen med påföljd att en just förbipasserande bil körde på Holmgren.

Det var särskilt ledsamt för Lennart, som var i färd med att göra ett riktigt försök att förbättra sin tid i fjärilsimmet och för deltagande i SM i Göteborg. Nu får han i stället gå med gipsat ben ett par månader framöver. Synd tycker vi.

H-swall.

Timrå simhall invigd

Av Toivo Öhman.



Medelpads första moderna inomhusbad invigdes lördagen den 2 mars i Timrå köping utanför Sundsvall. Badmästare Sture Andersson kommer att bli den som i första hand skall sköta simträningen. Här ses han tillsammans med några entusiastiska Timrå-ungdomar.

Man kan faktiskt tala om en norrländsk offensiv på badbyggnadsfronten. Tre nya simhallar på sju månader — i Skelleftehamn, Timrå och Luleå — det är siffror som vi inte är bortskämda med inom svensk simning. Och var behövs det simhallar om inte i Norrland, där utomhussäsongen är så kort.

Något som man heller inte är van vid är, att de kommunala myndigheterna resonerar som man gjorde i Timrå, när frågan om badhus skulle avgöras. Där menade man nämligen, att skall det äntligen bli en simhall, så skall man inte pruta på kraven och vara småsnål. Badet skall inte bara täcka dagens behov, det skall räcka att ”växa i” också.

Resultatet har blivit en mönsteranläggning för simidrott och arkitektoniskt sett en av landets vackraste simhallsinteriörer. Banan mäter 25×10 meter och utmärkta hoppanordningar finns på 1, 3 och 5 meters höjd. Undervattensbelysning och besiktningsfönster saknas givetvis inte heller. Läktaren tar 250 sittande och nästan lika många stående. En extra finess är att man för simundervisningen byggt en separat liten simhall, där simlärare och elever kan få arbeta helt ostörda. Den konstnärliga utsmyckningen är ovanligt lyckad. Hela väggen bakom hoppställningarna är prydd av ett abstrakt mosaikkonstverk i sommarlätt och luftig blå ton. En av väggarna i undervisningshallen är kanske ändå trevligare med sina fiskmotiv. Badet är uppfört i anslutning till Timrå folkskola och har gemensam värmeanläggning med denna och även gymnastiksal, som får användas av både badande och skolbarn.

Det som imponerade mest var kanske ändå inte badet som sådant utan det faktum att det ligger i en köping på 10.000 invånare! Det brukar annars vara städerna förbehållet att ha simhallar av den storleksordningen. Mot bakgrunden av att Sveriges två näst största städer, Göteborg och Malmö, fick sina simhallar ungefär samtidigt framstår det som ändå mer beundransvärt att en köping som Timrå kan hålla en sådan takt i utvecklingen.

Badet är som sagt byggt i anslutning till en skola. När man från början försökte driva igenom ett separat simhallsbygge i Timrå mötte detta motstånd. Så småningom kom man på idén att använda skolundervisningen som ”lockbete” och göra en kombination skola—simhall, och då föll myndigheterna till föga. Att badet var så nära knutet till en skola visade sig senare även vara en förutsättning för att få statliga lån till byggandet. Detta är kanske en linje som vi i större utsträckning borde pröva i vår strävan att få fram nya simhallar, men vi skall givetvis akta oss för alla dessa små undervisningsbassänger på 10—12 meter, som är så vanliga i bl. a. Stockholms skolor och som man lär planera ännu fler utav. Parollen bör vara att förmå myndigheterna att bygga färre ”småbaljor” i skolorna och i stället spara ihop till större badanläggningar, som är gemensamma för flera skolor och som även kan komma allmänheten till godo.

Man har alldeles speciella förväntningar, när det invigs en simhall i Norrland. Orter som Skellefteå, Munksund och Boden har redan visat, att där det blir en simhall i Norrland, där kommer det också fram simmare av klass. Man gör ibland den reflexionen, att vi i Syd- och Mellansverige kanske inte alltid förstår att uppskatta fördelen av en simhall på samma sätt som man gör i vår norra landsända. Det finns tyvärr simhallar i landet, där tävlingssimningen ligger mer eller mindre nere, men att Timrå kommer att låta höra tala om sig som en ny simmarmetropol om 4—5 år, därom tror jag inte vi behöver tveka.

Stjärna från Munksund tändes i Timråbassängen?

Munksundsflickan Mona Flodström — 14 år — satte extra krydda på stortävlingarna i nya timråbassängen söndagen den 3 mars — dagen efter hallens invigning. Frågan är om inte Sverige i Mona har en ny storstjärna? På 100 meter fritt noterade hon finfina 1.11,0 och placerade sig med den tiden på platsen närmast olympiaduon Anita Hellström och Birgitta Wängberg. Lite senare — samma kväll — tog hon revanch på olympiaflickorna i ett rasande grant 50-meterslopp. Det skall bli intressant att följa munksundsflickans fortsatta utveckling.

På 100 meter hade den unga munksundstösen ingen chans att konkurrera om segern med den svenska "simmardrottningen" Anita Hellström" och hennes främste vapendragare Birgitta Wängberg. Orken ville liksom inte riktigt räcka till för Mona efter det hårda tempot på de två första längderna och även om hon tidigare gjort 1.10 fick hon finna sig i att bli distanserad med en dryg sekund av olympiaflickorna där Anita var snabbast med 1.09,2 — en för henne rätt måttlig prestation för övrigt. De verkliga stortiderna kom redan i andra grenen där skellefteåtrion Rolf Olander, Kurt Fuhrberg och Peter Bergengren trummats samman med Munksunds Erik Forslund på 100 m ryggsim. Att Olander är på väg mot "gammal" fin form demonstrerade han med all önskvärd tydlighet genom sitt väl genomförda lopp där han klockades för 1.09,2 medan "ryssdödaren" Fuhrberg, som väl bara för något år sedan ansågs som den verkliga påläggskalven just inom ryggsimmarskråret, endast mäktade med 1.13,2 och det gav honom fjärdeplatsen efter Erik Forslund och Peter Bergengren. Fuhrbergs stagnation i utvecklingen sammanhänger intimt med pluggandet i Uppsala. Det tar alltför stor tid av fritiden för att den storvuxne skellefteågrabben ska kunna träna rationellt. Å andra sidan har han ju en träningskompis i uppsalabaljan i just Olander och för övrigt finns också Umeås simmaress Lasse Edstedt i lärdomsstaden just nu.

Gun Britt Mellberg från Brännan förärades Svenska Simförbundets stipulationsmärke i guld före tävlingarna och tackade med att vinna 200 meter bröstsim på 3.13,1. Ingen märkvärdig snabbhet den här gången alltså men det var heller inte nödvändigt i den svaga konkurrensen. Brännanflickan har gjort 3.06 i timråbassängen tidigare i år och hon är väl också den som snabbast tagit tillvara träningsmöjligheterna som nu uppenbarat sig för simmarna i Timrås närhet.

Svenska rekordhållaren och mästaren Bosse Larsson, Neptun stod för dagens andra stortid då han avverkade sina 100 meter fjärilsim på 1.07,0. Klubbkompisen Hasse Lindström pressade honom ordentligt på de två första längderna med sedan gav Bosses kraftiga "underdrag" gott resultat och han var nära 3 sekunder före i mål.

Resultat:

100 m frisim, damer: 1) Anita Hellström, Neptun 1.09,5. 2) Birgitta Wängberg, SKK 1.09,7. 3) Mona Flodström, Munksunds SS 1.11,0. 4) Vesla Lindgren, Castors IF 1.13,8. 5) Kristina Jonsson, Hudiksvall 1.18,8.

100 m ryggsim, herrar: 1) Rolf Olander, Skellefteå SK 1.09,2. 2) Erik Forslund, Munksunds SS 1.11,2. 3) Peter Bergengren, Skellefteå SK 1.11,3. 4) Kurt Fuhrberg, Skellefteå SK 1.13,2.

200 m bröstsim, damer: 1) Gun-Britt Mellberg, Brännans IF 3.13,1. 2) Ingrid Östrand, Skutskärs IF 3.17,2. 3) Vailet Ljung, Skutskärs IF 3.20,2.

100 m bröstsim, herrar: 1) Christian Gleerup, Sundsvalls SS 1.20,6. 2) Hugo Grönlund, Hudiksvalls SS 1.25,0. 3) Per Lindström, Castors IF 1.26,4. 4) Sture Svensson, Hudiksvalls SS 1.27,4.

50 m frisim, damer: 1) Mona Flodström, Munksunds SS 31,0. 2) Anita Hellström, Neptun 31,5. 3) Birgitta Wängberg, SKK 31,6. 4) Gun Söderberg, Hudiksvalls SS 34,3.

100 m fjärilsim, herrar: 1) Bo Larsson, Neptun 1.07,0. 2) Hans Lindström, Neptun 1.09,9. 3) Peter Bergengren, Skellefteå SS 1.11,8.

50 m frisim, herrar: 1) Rolf Olander, Skellefteå SK 27,3. 2) Kurt Fuhrberg, Skellefteå SK 27,3. 3) Erik Forslund, Munksund 28,5.

Simtränare

sökes av Skövde Simsällskap tiden 17/6 ev. 24/6—5/8 1957 med verksamhet vid Boulognerbadet i Skövde. En väl kvalificerad tränare betalas bra. Ansökan med löneanspråk till Kapt. C.-H. Montgomery, Skolgatan 11, Skövde. Tel. 3157.

Småland bäst i vinterspel

Östergötlands simmare fick finna sig i att bli rejält utklassade av smålänningarna, som vann med 75—40 i Vinterspelens simtävlingar i Norrköpings simhall. I simgrenarna noterades endast en östgötsk seger. Det var Roland Lind, som vann 100 meter ryggsim. Den andra hemmasegern kom i vattenpolo, där det NKK-betonade laget vann med 13—5. Även här trodde man ett tag att Småland skulle triumfera, men från ställningen 4—4 gick östgötarna ifrån och ledde ett tag med 13—4.

Resultat:

Höga hopp, herrar: 1) Jonny Hellström, S 122,80. 2) Wilfried Nickel, S 109,60. 3) Sven Carlsson, Ö 99,40. 4) Björn Svensson, Ö 97,80.

4×100 yards medley, damer: 1) Småland 5.11,8. 2) Östergötland 5.29,3.

100 m fritt, herrar: 1) Rolf Friberg, S 1.01,5. 2) Rolf Junefelt, S 1.03,0. 3) Jan Höög, Ö 1.04,5. 4) Lars Ström Ö 1.09,4.

100 m fritt, damer: 1) Margita Ljungberg, S 1.15,4. 2) Barbro Johansson, Ö 1.17,0. 3) Mona Stenman, Ö 1.17,9. 4) Agneta Ruberg, S 1.20,6.

200 m bröst, herrar: 1) Rolf Junefelt, S 2.43,4. 2) Georg Andersson, Ö 3.02,1. 3) Johnny Hellström, S 3.08,2. 4) Christer Johansson, Ö 3.12,0.

100 m rygg, herrar: 1) Roland Lind, Ö 1.13,2. 2) Rolf Friberg, S 1.13,5. 3) Anders Pettersson, S 1.14,8. 4) Jan Höög, Ö 1.17,1.

200 m bröst, damer: 1) Eva Thörngren, S 3.17,7. 2) Mona Karlsson, Ö 3.21,8. 3) Laila Karlsson, Ö 3.23,3. 4) Gunilla Norrman, S 3.24,5.

Höga hopp, damer: 1) Ann-Charlotte Kaldner, S 105,85. 2) Kerstin Nordlund, S 104,70. 3) Gunilla Johansson, Ö 80,90. 4) Anita Andersson, Ö 58,05.

400 m fritt, herrar: 1) Rolf Friberg, S 5.09,4. 2) Jan Höög, Ö 5.23,0. 3) Kaj Jonsson, S 5.43,5. 4) Ulf Dahm, Ö 5.56,8.

100 m rygg, damer: 1) Birgitta Lagergren, S 1.24,8. 2) Gunvor Dahl, S 1.28,0. 3) Lillemor Ramstedt, Ö 1.32,9. 4) Ulla Linér, Ö 1.34,6.

4×100 yards medley, herrar: 1) Småland 4.17,2. 2) Östergötland 4.35,8.

»Under vattnet» i Göteborgs SM

På förekommen anledning meddelas härmed att de nya internationella reglerna inte kommer att tillämpas förrän den 1 maj i år. Det betyder, att det är tillåtet att praktisera "dykstilen" i bröstsim vid de stundande inomhusmästerskapen i Göteborg.

Vad beträffar svenska rekorden så kommer styrelsen att diskutera dessa vid sitt förestående sammanträde. Simkommittén har föreslagit, att svenska rekord liksom hittills skall kunna sättas på 25-metersbana då det gäller tävlingsdistanser upp till 400 meter.

1957 års röstlängd

	Antal röster
Blekinge (15 fören.	
Backaryds Gymn. o. Idrottsfören.	0
Frisksportareklubben Kallinge—Ringen	1
Gränums Skolidrottsförening	1
Hallabro Skolors IF	1
IF Kamraterna, Ronneby	1
Karlshamns Simklubb	1
Karlskrona Folkskolas GoIF	1
Karlskrona Läroverks IF	1
Karlskrona Simsällskap	3
Kungl. Flottans IF	3
» Karlskrona Kustart. IF	1
Kyrkhults Folkskolas IF	1
Nätraby Folkskolas GoIF	1
Olofströms Idrottsförening	2
Sölvesborg GoIF	1
Bohuslän—Dal (23 fören.)	
Bengtsfors Boll- o. IS	1
Bovallstrands Simklubb	1
Bullarens Skolförening	1
Dals-Eds Skolidrottsförening	1
Dingelviks Sportklubb	1
Färgelanda Skolidrottsförening	1
Gräskärrs Skolidrottsförening	1
Hogdals Sportklubb	1
Hunnebostrands Simsällskap	3
Hällungens Fritidsförening	0
Högsäters Rödakorskrets	1
Kungl. Bohusläns Reg:s IF	1
Lysekils Simsällskap	3
Långeds Idrottsförening	1
Munkedals Folkskolas Idrottsförening	1
Skärets Simsällskap	0
Smögens Idrottsförening	1
Stala Idrottsförening	1
Stenungsöns Segel- o. Motorklubb	1
Stigens Skidklubb	1
Uddevalla Simförening	3
Åmåls Simsällskap	3
Ödeborgs Idrottsförening	1
Dalarna (33 fören.)	
Borlänge Folkskolors Idrottsförening	0
Borlänge Simsällskap	2
Dala-Floda IF Holsöker	1
Dalbyns Folkskolas Idrottsförening	1
Falu Simsällskap	3
Fors Idrottsklubb	1
Gagnefs Skolidrottsförening	1
Grycksbo Idrottsförening	1
Hed-Garp Skolidrottsförening	1
Hedemora Simsällskap	3
Idrottsklubben Heros	1
Horndals Idrottsförening	1
Husby Skolidrottsförening	1
Häradsbygdens Simsällskap	1
Idre Sportklubb	1
IF Kamraterna Grängesberg	1
IF Kamraterna Mora	1
Karlsbyhedens IK	1
Krylbo Simsällskap	3
Kungl. Dalreg:s IF	2
Leksands Idrottsförening	2
Lima Idrottsförening	1
Ludvika Förening För Idrott	2
Malungs Idrottsförening	1
Nusnäs Idrottsförening	1
Orsa Idrottsförening	2
Stora Tuna Idrottsklubb	1
Ställbergs Simsällskap	1
Svärdsjö Idrottsförening	1
Svärdsjö Skolstyrelse	0
Vansbro Allmänna IF	1
Vikmanshyttans IF	1
Älvdalens Idrottsförening	1
Gotland (11 fören.)	
Bunge Skolidrottsförening	1
Eksta Idrottsförening	1
Etelhems Idrottsförening	1
Fårösunds GoIF	0
Hemse Skol IF	1
Klintehamns Skol IF	0
Kungl. Gotlands Kust.reg:s IF	1
Kungl. Gotlands Inf.reg:s IF	1
Slite Idrottsförening	1
Visby Simsällskap	1
Visby Folkskolas IF	0
Gästrikland (12 fören.)	
Forsbacka Idrottsklubb	1
Gestrike-Hammarby IF	1
Gävle Simsällskap	0
Harnäs Simsällskap	3
Hedesunda Idrottsförening	1
Hille Skolidrottsförening	1
Hofors Allmänna Idrottsförening	3
Idrottsklubben Huge	1
Järbo Godtemplares IK	1
Ockelbo Idrottsförening	1
Sandvikens Simklubb	2
Skutskärs Idrottsförening	3
Göteborgs distrikt (19 fören.)	
Borgens Sportklubb	1
Chalmers Idrottsförening	1
Göteborgs Folkskolesem. GoIF	1
Göteborgs Kappsimningsklubb	3
Göteborgs Kvinnliga IK	1
Göteborgs Polismäns IF	1
Göteborgs Simsällskap	1
Göteborgs Spårvägars GoIF	1
Hönö Simsällskap	1
Lerkils Sim- och Badgästförening	1
Lerums Simsällskap	1
Mölndals Simsällskap	1
Mölnlycke Simsällskap	1
Simklubben Najaden	3
Simavdelningen 1902	3
Simklubben Göteborg	3
Simsällskapet Doppingen	1
Stegerholms Badgästförening	1
Sävedalens Allmänna Idrottsklubb	1
Halland (8 fören.)	
Fagereds Yrkesskolors IF	1
Falkenbergs Idrottsklubb	1
Fjärås Centralskolas IF	1
Halmstads Simsällskap	1
Kungl. Hallands Flygfl. IF	1
Simklubben Laxen	1
Varbergs Gymn.- o. IF	1
Varbergs Sim- & Livräddningss.	1
Hälsingland (8 fören.)	
Alfta Gymn.- o. IF	1
Bollnäs Gymn.- o. IF	1
Brobergs Idrottsförening	2
Forsa Idrottsförening	1
Hudiksvalls Simsällskap	2
Iggesunds Idrottsklubb	2
Ljusne AIK	1
Sandarnes Sport- o. IF	2
Jämtland—Härjedalen (16 fören.)	
Alsens Idrottsförening	1
Brunflo Idrottsförening	0
Bräcke Sportklubb	1
Idrottsföreningen Castor	3
Föllinge Idrottsklubb	1
Hammerdals Idrottsförening	1
Hogdals Folkskolestyrelse	1
Hällsjö Idrottsklubb	1
Idrottsföreningen Kamraterna, Strömsund	0
Kungl. Norrlands Art.reg:s IF	1
Laxsjö Idrottsförening	1
Raftälvens Skolidrottsförening	0
Stugubyns Skolidrottsförening	1
Vemdalens Idrottsförening	1
Östersunds Läroverks IF	0
Östersunds Simsällskap	3
Medelpad (3 fören.)	
Sundsvalls Simsällskap	1
Timrå Allmänna Idrottsförening	1
Ånge Simsällskap	1
Norrbotten 15 fören.)	
Bodens Bandyklubb	3
Bodens Läroverks IF	1
Hietaniemi SK, Hedenäset	1
IF Kamraterna, Arvidsjaur	1
IF Kamraterna, Laino	1
IF Kamraterna, Tärendö	1
Kiruna Bollklubb	1
Kungl. Bodens Art.reg:s IF	1
Kungl. Bodens Ingenjörskårs IF	1
Kungl. Norrbottens Reg:s IF	1
Luleå Simsällskap	1
Malmbergets Allmänna IF	2
Munksunds Simsällskap	3
Piteå Simsällskap	1
Tuolluvara Idrottsförening	1
Närke (24 fören.)	
Aspa Idrottsklubb	1
Fellingsbro Skolungdoms IF	1
Glanshammars Idrottsförening	2
Hammars Idrottsförening	1
Hällefors Folkskolas IF	1
IF Kamraterna, Nora	0
Karolinska läroverkets IF	1
Karlslunds IF	2
Kopparbergs Skolidrottsförening	1
Lindesbergs Simsällskap	1
Idrottsklubben Noraskog	1
Frisksportarklubben Ramund	1
Ramsbergs Idrottsförening	0
Sikfors Allmänna Idrottsförening	1
Skyllbergs Idrottsklubb	1
Ställbergs Idrottsklubb	1
Ställdalens AIK	1
Vedevågs Idrottsförening	0
Yxhults Idrottsklubb	1
Örebro Allm. Flicklärоverks IF	1
Örebro Folkskolors IF	1
Örebro Prakt. Mellanskolas GoIF	1
Örebro Simsällskap	3
Östansjö Idrottsförening	1
Skåne (44 fören.)	
Idrottsklubben Attack, Hälsingborg	3
Barsebäcks Skolidrottsförening	0
Baskemöllas Simsällskap	1
Branteviks Simsällskap	1
Bälinge Simsällskap	1
Degeberga Gymn.- o. IF	1
Frenningen- Vollsjö GoIF	1
Glimåkra Idrottsförening	1
Glimåkra Simsällskap	0

	Antal röster
Helsingborgs Simsällskap	3
Höganäs Simsällskap	1
Hörby Simsällskap	0
Höörs Simsällskap	1
Ivö Bollklubb	1
IF Kamraterna, Knislinge	0
KFUM:s Gymnastik- och Idrotts-avd.: Kristianstad	0
Kiviks Allmänna Idrottsförening	1
Kristianstads Sim- & Livräddnings-sällskap	1
Kungl. Flygkrigsskol. IF, Ljungby-hed	1
Kungl. Wendes Art.reg:s IF	1
Landskrona Simsällskap	3
Limhamns Simsällskap	3
Ljungbyheds Boll- och Idrottssäll-skap	1
Ljungens Villaägarförening	1
Lunds Univeristets GoIF	1
Idrottsföreningen Lödde	0
Löddeköpinges Östra Folkskolas IF	1
Lönsboda Simsällskap	1
Malmö Simsällskap	3
Marieholms Simsällskap	1
Näsby Skolidrottsförening	1
Simklubben Poseidon	3
Simklubben Ran	3
S:t Olofs Idrottsförening	1
Simrishamns Simsällskap	1
Skivarps Gymn.- & Idrottsförening	1
Skånes-Fagerhults Simsällskap	1
Spjutstorps Idrottsförening	1
Friluftsföreningen Sport, Sjöbo	1
Torekovs Simsällskap	1
Trelleborgs Simsällskap	3
Ystads Simsällskap	1
Åstorps Gymnastikförening	0
Ängelholms Simsällskap	3

Småland (42 fören.)

Alstermo Idrottsförening	1
Alvesta Simsällskap	1
Berga Samhällsförening	1
Bredaryds Skolidrottsförening	1
Böda Idrottsklubb	1
Eksjö Sim- och Livräddningssäll-skap	2
Fågelfors Idrottsförening	1
Gnosjö Idrottsförening	1
Hjorteds Sim- & Badsällskap	1
Hultsfreds Gymn. o. IF	1
Hestra Skid- och Sportklubb	1
Huskvarna Sim- och Livr.sällskap	2
Jönköpings Sim- och Livr.sällskap	3
Kalmar Simsällskap	3
IF Kamraterna, Borgholm	1
Kröns Simklubb	1
Kungl. Norra Smålands Reg:s IF	1
Lamhults Simsällskap	1
Landsbro Idrottsförening	0
Lessebo Gymn.- o. Idrottsförening	1
Ljungby Simsällskap	1
Mariannelunds Allmänna Idrotts-sällskap	1
Markaryds Simsällskap	1
Mörbylånga Simsällskap	1
Norrahammars Gymn.- & Idrotts-sällskap	1
Nybro Simsällskap	1
Nässjö Sim- & Livr.sällskap	2
Oskarshamns Simsällskap	1
Ryssby Simsällskap	1
Rörviks Idrottsförening	1
Skruvs Idrottsförening	1
Stora Rörs Simsällskap	1
Sävsjö Folkskolas Idrottsförening	1
Traryds Simsällskap	1
Vaggeryds Simsällskap	1
Vetlanda Simsällskap	2
Vimmerby Simfrämjande	1
Värnamo Simsällskap	1
Västerviks Simsällskap	1
Växjö Simsällskap	3
Åseda Skolidrottsförening	1
Älmhults Simsällskap	1

Stockholm (51 fören.)

Arméns Signalskolas IF	1
Sim- och Idrottssällskapet Allians	1
Simklubben Delfinen	1
Djursholms Idrottsförening	0
Enskede Läroverks Idrottsförening	1
Estuna Skolidrottsförening	1
Farstanäsets Simklubb	1
Friluftsföreningen	1
Gribbylunds Ungdom	1
Hammargårdens Skolidrottsförening	1
Sim- och Idrottsklubben Hellas	3
Huddinge Skolidrottsförening	1
Hushållstekniska Mellanskolans IF	1
Hässelby Sportklubb	1
IF Kamraterna, Lidingö	1
IF Kamraterna, Stockholm	3
Kungl. Flottans Idrottsförening	1
Kungl. Krigsskolans IoSK	1
Kungl. Livgardesskvadronens IF	1
Kungl. Svea Ingenjörskårs Idrotts-förening	1
Kungl. Vaxholms Kustart.reg:s IF	1
Lerviks Idrottssällskap	1
Långsjö Simsällskap	2
Lännersta Simsällskap	1
Margretelunds Villaförening	0
Midsommarkransens Skolidrottsför-ening	0
Mälarhöjdens Simsällskap	2
Nacka Simsällskap	1
Simklubben Neptun	3
Idrotts- och Skytteklubben NK	1
Norra Latin Idrottsförening	1
Nynäshamns Sim- och Livr.sällskap	2
Sankt Görans Samrealskolas GoIF	1
Simklubben Plask	1
Solviks Simsällskap	2
Spånga Samrealskolas Idrottsför-ening	1
Stockholms Folkskolors GoIF	1
Stockholms Arbetares Idrottsför-ening	1
Stockholms Kappsimningsklubb	3
Sthlmspolisens Idrottsförening	3
Stockholms Simhopparklubb	1
Stockholms Spårvägars GoIF	2
Sundbybergs Folkskolors Idrotts-förening	0
Sundbybergs Idrottsklubb	2
Södra Latins Idrottsförening	1
Idrottsföreningen Tell	1
Idrottsklubben Tower	1
Ärsta Havsbads Stugägarförening	1
Ängby Läroverks GoIF	1
Ängby Simsällskap	2
Östra Reals Idrottsförening	1

Södermanland (17 fören.)

Eskilstuna Simsällskap	3
Flens Simsällskap	3
Godtemplarnas UoIF	1
Järna Gymnastikförening	1
IF Kamraterna, Strängnäs	1
Katrineholms Kappsimningsklubb	0
Katrineholms Simsällskap	3
Kungl. Södermanlands Pansarreg:s IF	1
Lövsta Idrottsförening	1
Nyköpings Simsällskap	3
Oxelösunds Simsällskap	1
Solbacka Läroverks Idrottsförening	1
Stigtomta Idrottsförening	1
Södertälje Simsällskap	1
Södertälje Gymnastik- & Simför-ening	3
Tunafors Sportklubb	3
Östertälje Skolidrottsförening	1

Uppland (25 fören.)

Edsbro Skolungdoms IF	1
Enköpings Allm. Idrottsförening	3
Gimo Simsällskap	2
Gårdskärs Skolidrotttsförening	0
Hallsta Idrottsklubb	1
Heby Allm. Idrottsförening	1
Infanteriskjutskolans Idrottsför-ening	0
Kungl. Flygkadettskolans Sim- o. IF	1
Kungl. Upplands Flygflottiljs IF	0
Kungl. Upplands Reg:s IF	1
Marielunds Simsällskap	1
Morgongåva Sportklubb	1
Norrtälje Folkskolors IF	1
Norrtälje Simklubb	0
Rasbokils Simsällskap	1
Roslags-Länna Skol IF	1
Sigtunaskolans IF	1
Sigtunaskolans Hum. Läroverks IF	1
Idrottsklubben Sirius	3
Sunnerdals skolas IF	1
Upsala Simsällskap	3
Upsala Studenters IF	1
Väddö Simsällskap	0
Österby Simsällskap	3
Östhammars Sportklubb	1

Värmland (27 fören.)

Degerfors Simsällskap	2
Filipstads Folkskolas IF	1
Filipstads Idrottsförening	2
Frykeruds Skolors GoIF	1
Granbergsdals Idrottsförening	1
Grava Skolas GoIF	1
Karlskoga Högre Allm. Läroverks IF	1
Karlskoga Simsällskap	3
Karlstads Kanotförening	1
Karlstads Simsällskap	3
Kristinehamns Simsällskap	3
Lesjöfors Idrottsförening	1
Lundsbergs skolas IF	1
Malsjö Simsällskap	2
Munkfors Simsällskap	1
Nykroppa Allm. Idrottsklubb	1
Sportklubben Sifhälla	3
Stora Kils Skolförening	1
Storfors Fotbollsförening	2
Sunne Simsällskap	2
Torsby Simsällskap	1
Transtrands Skolas GoIF	1
Ulleruds Simsällskap	1
Vitsands skolors SF	1
Åmåtsfors Idrottsförening	1
Ärjängs Idrottsförening	1
Älvenäs Idrottsförening	1

Västerbotten (11 fören.)

Hörnefors Simsällskap	1
IF Kamraterna, Kristineberg	1
IF Kamraterna, Rundviksverken	1
Lycksele Idrottsförening	1
Sandviks Idrottsklubb	1
Skellefteå Simklubb	3
Umeå Simsällskap	3
Åsele Sportklubb	1
Rönnskärs IF	0

Västergötland (30 fören.)

Alingsås Sim- och Livr.sällskap	3
Annehärads Skolidrottsförening	1

	Antal röster
Dalsjöfors Gymn. o. IF	1
Dövstumskolans Viljans IF	1
Idrottsförening Elfsborg	3
Forsviks Idrottsförening	1
Gäfsnäs Idrottsförening	1
Herrljunga Sportklubb	1
Järpås Gymnastikförening	1
IF Kamraterna, Hjo	1
IF Kamraterna, Vänersborg	1
Kungl. Karlsborgs LV reg:s GoIF	1
Kungl. Älvsborgs Reg:s IF	1
Lidköpings Gymn.- & Simsällskap	3
Limmareds Idrottsförening	1
Långeds Idrottsförening	1
Mariestads Simsällskap	2
Mullsjö Idrottsförening	1
Målsryds Idrottsförening	1
Månstads Idrottsförening	1
Nääs Idrottsförening	1
Rydals Gymn.- & Idrottsförening	1
Sandhems Samhällsförening	1
Skara Idrottsförening	1
Skene Sim- o. Idrottssällskap	2
Skövde Simsällskap	3
Simsällskapet Sälen	1
Sätila Skolidrottsförening	1
Tidaholms Gymn.- o. Idrottsför-ening	1
Trollhättans Simsällskap	2
Ulricehamns Simsällskap	2

Västmanland (12 fören.)

Arboga Simsällskap	2
Bångbro Idrottsklubb	1
Hallstahammars Sportklubb	2
Kolsva Idrottsförening	1
Kungsörs Simsällskap	2
Köpings Simsällskap	0
Norbergs Allm. Idrottsförening	1
Simsällskapet Nymfen	1
Sala Simsällskap	3
Skultuna Skolas IF	1
Strömsholms Simsällskap	1
Surahammars Idrottsförening	2
Västerås Idrottsförening	3

Ängermanland (7 fören.)

Brännans Idrottsförening	2
Idrottsföreningen Friska Viljor	1
Härnösands Simsällskap	1
Kramfors Idrottsförening	2
Sollefteå Gymn.- o. IF	2
Själevads Folkskolors IF	1
Vemyra Skolidrottsförening	1

Östergötland (21 fören.)

Björsäters Sportklubb	1
Borensbergs Allm. Simsällskap	1
Boxholms Allm. Simsällskap	1
Finnspångs Simsällskap	3
Grytgöls Idrottsklubb	1
Hästholmens Idrottsförening	1
Ungdomslogen 458 Ljus av IOGT	1
Idrottsföreningen Kamraterna, Vreta-Kloster	1
Kungl. Livgrenadjärs Reg:s IF	1
Kungl. Östgöta Flyflottiljs IF	1
Linköpings Allm. Simsällskap	3
Linköpings Kappsimningsklubb	3
Simklubben Lore	2
Lunnevads Gymn.- o. Idrottsför-ening	0
Mjölby Simsällskap	2
Motala Simsällskap	3
Norrköpings Kappsimningsklubb	3
Norrköpings Simsällskap	1
Vadstena Gymn.- & IF	1
Valdemarsviks Simsällskap	1
Ödeshögs Simsällskap	0

Att arrangera en simtävling

Nils-Erik Paulson

Under många år och på många platser i vårt avlånga land har jag sett simtävlingar. Det är inte alltid man kan säga att publiken varit fullt nöjd med vad som bjudits, jag tänker då inte på tävlingarna som sådana med dess resultat, utan på hur tävlingarna organiserats och genomförts. De mest häpnadsväckande saker har jag skådat i den vägen och jag kan mycket väl förstå att på många ställen man inte får publik på simtävlingar. Har man lyckats få ihop ett bra program, verkligt publikattraktivt, så föreligger alla möjligheter att skapa fin propaganda för simsporten, men i stället skrämmer man bort publiken från att återkomma vid ett annat tillfälle genom utdragna tävlingar med stora longörer och det hela synnerligen illa organiserat.

Organiserat, ja, däri ligger hela lösningen. Utan att ha organiserat en tävling från början blir det dessa tråkiga följder. Hur skall man då bära sig åt för att genomföra en simtävling så att de flesta blir nöjda. Därom skall jag försöka att av vunnen erfarenhet under årens lopp lämna en sammanfattning i dena artikel. Den kanske kan vara till nytta inte bara för klubbtävlingsarrangörer utan även för arrangörer av distriktsmästerskapstävlingar. Den bygger helt på vad jag samlat in av erfarenheter och gör inte anspråk på att vara fullkomlig. Förhållandena är ju så olika på olika platser, men något av innehållet kanske alltid kan passa någon arrangör.

Låt mig först visa ett litet händelseförlopp, som många känner igen. Publiken sitter bänkad i en kanske redan varm simhall. Den utsatta tiden för tävlingarna har redan passerats med en kvart, ingenting händer. Så kommer en speaker fram och meddelar, att tävlingarna skall börja. Strax dessförinnan har man fått se denne och andra funktionärer springa runt och prata med simmarna och övertala dem att vara med i den eller den grenen så man kan få fulla heat Speakern meddelar startordningen och sedan händer ingenting. Efter en stund kommer en deltagare fram och knyter sina byxor, efter ytterligare en stund kommer näste och så småningom är heatet klart för start. På detta sätt fortgår det tävlingen igenom och publiken lider i den alltmer tilltagande värmen. Dryga två timmar fortgår det så här, men med riktig organisation kunde samma program ha avverkats på halva tiden. Den stora publiken uppskattar ingalunda ett långt utdraget program. Den ser hellre ett snabbt genomfört sådant, ty den får se samma sak men slipper sitta och våndas i värmen alltför länge.

Planeringen

Arrangörsklubbens styrelse skall först och främst planera sina tävlingar i mycket god tid. Numera skall i Simsports januarinummer finnas en tävlingskalender med alla förbundets och distriktens mästerskapstävlingar för året intagna och därjämte större redan avtalade tävlingsarrangemang. Med ledning av denna kalender fastställer man så lämplig dag och det program man tänkt sig. Tävlingsplatsen kontaktas och besked utbedes om det är ledigt den tänkta dagen, varefter sanktionsansökan insändes till distriktsstyrelsen (vid internationella tävlingar via denna till Svenska Simförbundet). Distriktsstyrelsen har i allmänhet fastställt vissa dagar då sanktionsansökningar skall vara inkomna och efter utgången härav behandlar styrelsen ansökningarna och ser till att inga oförddelaktiga kollisioner inom distriktet sker. Så snart sanktion beviljats tillskrives de föreningar från vilka man tänker inbjuda deltagare med angivande av tävlingsgrenar och villkor (reskostnader o. dyl.). Det är alltså fel som på många håll göres att vända sig direkt till den enskilde simmaren. Vid närmare eftertanke bör var och en förstå att föreningsledningen måste ha överblick över sina simmares tävlingsprogram. Vid programkompositionen bör man tänka på att de aktiva inte får ett alltför betungande program om de skall inbjudas till mer än ett lopp vid samma tävling.

Programmet skall komponeras så, att det bjuder på omväxling. Räkna ut för varje gren hur lång tid det tar och se till att tiden inte överstiger 1½ timme, vilket jag anser vara den mesta tiden en sådan tävling får ta. Gäller det mästerskapstävling är ju programmet fastställt och kan inte ändras. För det mesta måste man fylla ut tiden mellan "storloppen" och det vanligaste är väl med hoppuppvisning och juniorsimningar. Men varför inte ordna en hopptävling i stället för uppvisning? Det fins såväl B-serien som silverserien med mindre antal hopp än stora internationella programmet att välja på. Dessutom kan man dela upp hopptävlingen i olika avdelningar och lägga in dessa avdelningar på lämpliga ställen

i programmet. Tänk också på vid planerandet att skall en vattenpolomatch ingå i programmet skall simgrenarnas antal inte vara för stort. Publiken uppskattar vanligen ett kortare simprogram före en polomatch.

Förarbetet

Jag förmodar att svar begärts från de inbjudna i så god tid att man hinner tillskriva ytterligare deltagare i fall av avböjande svar från något håll. Men det är inte bara att sitta med armarna i kors och vänta på svar. Nu börjar förarbetet med uppläggningen av reklamen, man får vidare tänka på programfrågan och undersöka om man kan ekonomiskt få ihop ett tryckt program. Även anskaffande av priser tar sin tid och kan påbörjas i mycket god tid. Funktionärsposterna skall besättas och man bör tänka på om det finns tidtagarur i tillräcklig mängd och att få dessa justerade hos en urmakare. I vissa fall när det gäller utomhusbassänger bör banlängden kontrolleras, likaså och start- och vändningsmöjligheterna är i bästa skick, liksom avgränsningslinor etc. Allt sådant skall göras i så god tid att nödvändiga justeringar hinner vidtagas. Man får heller inte glömma att tävlingen skall utlysas enligt reglerna, d. v. s. minst tre dagar i förväg. För mästerskapstävlingar gäller att dessa måste kungöras i "Svensk Idrott" minst 14 dagar före första tävlingsdagen. Det inte minst viktiga är funktionärslistan. Här får man inte gå efter gammal slentrian och göra som på många ställen tyvärr fortfarande göres, man tillsätter en tävlingsledare som en slags honnörspost. Tävlingsledaren är den viktigaste funktionärsposten och skall tilldelas en person som är synnerligen väl insatt i gällande regler och bestämmelser och som dessutom måste vara godkänd 1:a klass funktionär för året. De övriga funktionärer som skall utses är följande: sekreterare, speaker, starter, måldomare, bandomare, tidtagare och i förekommande fall hoppledare och hoppdomare. Även en ansvarig för deltagarkort och inbjudnas biljetter bör utses. Litet längre fram skall jag lämna en utförligare redogörelse för de olika funktionärernas åligganden, men för att fortsätta i kronologisk ordning, så har vår tävling nu avancerat till tävlingsdagen sedan reklamen, program- och prisfrågan lösts tillfredsställande.

Tävlingsdagen

Minst ½ timme före tävlingarnas början skall alla funktionärer ha samlats för gemensam genomgång av programmet. Tidtagarna skall kontrollköra klockorna och av tidtagarledaren instrueras i avknäppningsteknik. Måldomarledaren och bandomarledaren fördelar sina biträdande mål- resp. bandomare på deras platser och går igenom vad de har att iakttaga. En mycket viktig post utom de tidigare nämnda funktionärerna är den som i bakgrunden skall svara för att deltagarna är färdiga för sina starter så snart upprop sker. Lottning skall vara verkställd i så god tid före tävlingens början att såväl denne "framfösare" som speaker och starter har startordningen till hands innan första startskottet går. På så sätt slipper man alla onödiga longörer under tävlingens gång och det hela flyter jämnt och lugnt. Sedan är det en smaksak om prisutdelningen skall förrättas efter varje gren eller sparas till sist. Sedan tävlingarna avslutats sammanställer sekreteraren alla resultat i ett resultatprotokoll som gärna kan stencileras och tillställas pressen och deltagarna, samt snarast efter tävlingen insändas till Svenska Simförbundets Simkommitté för den officiella statistiken. I en sådan resultatlista skall man inte bara ta med finalresultat utan även ev. försöksresultat. Låt oss nu göra en återblick på de olika funktionärsposterna.

Tunaforsflicka gav Anita hård match

Två sörmländska simmarflickor blev den främsta behållningen av tävlingarna i Örebro simhall söndagen den 10 mars. På 100 m fritt simmade eskilstunaflickan Birgitta Eriksson rätt in i svenska elitklassen med tiden 1.08,6 och på 200 m bröstsim svarade nyköpingsflickan Lisbeth Jansson för en glad överraskning med en så fin vinnartid som 3.07,3.

Unga Birgitta från Tunafors hade på ett hår när lyckats överrumpla Neptuns olympiaflicka Anita Hellström, som först på slutlängden upptäckte att hon behövde en extra hård spurt för att passera den ledande konkurrenten. Segermarginalen var inte större än c:a 5 cm. I bröstsimmet ledde Lisbeth Jansson från start till mål med sitt effektiva undervattensim. I spurten kom emellertid den unga, starka neptunflickan Berit Piper med friska krafter och knappade in avsevärt på Lisbeths försprång.

På herrsidan vann Hasse Lindström tre lopp, 50 och 100 m fritt samt 100 m fjärilsim. I frisimmet pressades han hårt av skelleftegrabben Peter Bergengren och båda gick under minuten, vilket får anses tillfredsställande så här tidigt på säsongen. I fjäril övertrumfade Hasse oväntat klubbkamraten, mästaren och rekordhållaren Bosse Larsson, som tycks ha en del ogjort i träningsväg.

Resultat:

100 m frisim, damer: 1) Anita Hellström, Neptun -.08,6. 2) Birgitta Eriksson, Tunafors 1.08,6. *100 m frisim, herrar: 1)* Hans Lindström, Neptun 59,6. 2) Peter Bergengren, Skellefteå 59,9. 3) Curt Furberg, Skellefteå 60,6. 4) John Stinesen, Västerås 61,0. *100 m ryggsim, herrar:* 1) Hans Andersson, Tunafors 1.08,2. 2) Zune Norén, Örebro 1.11,3. *100 m fjärilsim, herrar:* 1) Hans Lindström, Neptun 1.07,8. 2) Bo Larsson, Neptun 1.08,6. 3) Göran Åberg, Örebro 1.10,0. (Utom tävlan Birgitta Lundquist, Neptun 1.19,8.) *200 m bröstsim, damer:* 1) Lisbeth Jansson, Nyköping 3.07,3. 2) Berit Piper, Neptun 3.07,8. 3) Britt Dahlström, IFK Stockholm 3.15,5. 4) Berit Mattsson, Örebro 3.17,4. *100 m bröstsim, herrar:* 1) Jan Engwall, Hellas 1.18,5. *Svikt, damer (6 hopp):* 1) Birte Hanson, SKK, 77,63. 2) Elisabeth Pettersson, Karlskoga 52,08. *Svikt, herrar (5 hopp):* 1) Toivo Öhman, SKK 69,16. 2) Jan Engvall, 61,08.

Vi äter snask för en miljard

Svenska folket åt 1953 snask för nära en miljard kronor! Många liv hade kunnat räddas för den summan, skriver Olof Hartman i tidningen Rädda Barnen.

Det värsta är att snaskätarvanan också smittar av sig på fosterbarn, som vi tagit emot från andra länder. När de återvänder hem till sina egna länder, är det ofta med förstörda tänder. Vid en undersökning i en finsk skola visade det sig, att samtliga barn, som hade förstörda tänder, också hade varit fosterbarn i Sverige!

Tänk på den där miljarden varje gång »snasktramen» gör sig påmind. Du skall se, att det då går mycket lättare att få veckopengarna att räcka.

När får Stockholm en lika föredömlig anläggning?



Så här tjusigt är Frognerbadet i Oslo. Det är byggt i olika plan. Till höger ser man det originella och ändamålsenliga hopptornet med den runda hoppbassängen i direkt anslutning till femtiometersbassängen för tävlingar. Därunder barnens och allmänhetens trevliga badplats med lekplage och till höger under björkarna småbarnens plaskdamm. Frogner-parken ligger relativt centralt i stan, men man har i alla fall lyckats behålla något av den lantliga idyllen.

Frognerbadet i Oslo har blivit en fulltträff. Anläggningen öppnades för allmänheten den 16 juni 1956 och i medeltal hade man 3 600 badgäster per dag under de två månader badet var öppet. Detta överträffar kalkylen med 20 %, vilket är mycket anmärkningsvärt med hänsyn till den särdeles våta sommaren. Som jämförelse kan nämnas, att Vanadisbadet i Stockholm under motsvarande tid hade blott 1 150 besökare i genomsnitt per dag. Högsta antalet besökare i Frognerbadet på en dag var 8 500. Av badgästerna utgjordet 55 % av barn under 14 år.

I årsrapporten för Frognerbadet säger driftsbestyrer Hjalmar T. Larsen bl. a., att driften ser ut att kunna bära sig, att livet i Frognerparken har blivit aktiviserat, att anläggningen har blivit en turistattraktion i sommarstaden Oslo och att förläggningen av bassängerna i olika plan, så att allmänhetens badning i de lägre bassängerna kan pågå samtidigt med tävlingar i simstadion har visat sig vara mycket ändamålsenligt.

Nu hoppas vi, att de glada tonerna från Oslo skall påskynda planerna på det nya Eriksdalsbadet. I Stockholms stads idrotts- och friluftsstyrelse sitter som sig bör idel idrottsentusiaster. Vi litar på dem, när det nu gäller att snabbt övervinna svårigheterna med pengar och byggnadstillstånd. Det är en värdig uppgift för gamla idrotttsmän.

(Simfrämjaren)

Stor tysk seger över britterna

Tyskland slog Storbritannien överraskande stort i landskampen i Hildesheim: 111—79. Bland resultaten märktes:

100 m: Voell, T 57,2, Williams, S 57,2, McKenzie, S 58,2, Bleeker, T 58,9.

200 m: Williams, S 2.11,1, Bleeker, T 2.10,2.

100 m rygg: Miersch, T 1.04,2, Sykes, S 1.05,0, Rigby, S 1.06,0.

200 m fjäril: Weber, T 2.23,8 (rekord), Symonds, S 2.29,2.

4×100 m: Tyskland 3.53,0, Storbritannien 3.53,4.

4×100 m medley: Tyskland 4.16,9 (rekord), Storbritannien 4.20,6.

100 m, damer: Haase, T 1.08,2. *200 m:* Ferguson, S 3.27,4. *100 m rygg:* Edwards, S 1.13,1, Schmidt, T 1.13,7. *100 m fjäril:* Gosden, S 1.16,6, Werther, T också 1.16,6 (rekord). *4×100 m:* Tyskland 4.35,9, Storbritannien 4.46,6. *4×100 m medley:* Tyskland 4.58,0 (rekord), Storbritannien 4.59,3.

Ny simfilm

Förbundet har inköpt en kopia av den synnerligen instruktiva ryska simfilmen i de olika simgrenarna.

Filmen är upptagen på 16 mm smalfilm och uthyres till våra föreningar genom Föreningsfilm, Olovsgatan 6, Stockholm, till ett pris av kronor 20:—.

Visningstid 30 min.

Lyckliga i idrotts-Timrå

»Taifaren» — Timrå AIF:s medlemstidning — har utkommit med sitt 2:a nummer, det första utkom för fyra år sedan. Redaktionen med Karl-Uno Gordon i spetsen förklarar att man i fortsättningen nu hoppas kunna ge ut fyra nummer per år i stället för 1 på 4 år . . .

Taifaren berättar f. ö. att den nye norrlandstränaren i fri idrott Oscar Bruce vid sitt Timråbesök »naturligtvis blev imponerad av de träningsmöjligheter köpingen har till buds för sin ungdom vintertid. Så många fina gymnastiksalar finns det inte söderut. Och simhallen är något av alla tiders. Här kommer ungdomen att trivas», var hans slutomdöme.

Mot bakgrunden av det berömmet är det inte svårt att tänka sig vad Bruce haft att säga om Sundsvalls simhall från Anno Dazumahl . . .

(Sundsvalls-Posten)

Hofors planerar stor simgala

Hofors AIF planerar att till den 30/6 anordna stora nationella hopp- och simtävlingar i Hoforsbadet, som genomgår en omfattande om- och tillbyggnad, vilken planeras vara färdig lagom till utomhussäsongen. Till hopptävlingarna hoppas man på tillslutning av hoppeliten för att få en ordentlig propaganda för denna tjusiga gren. I simgrenarna för herrar har man ju tillgång till Per-Olof Östrand och på damsidan litar man på deltagande från de framåtgående flickorna från Skutskär och Harnäs, varför motståndet ur gästrikesynpunkt bör bli gott mot den väntade invasionen från landets elitsimmare.

Herr redaktör

Instruktörsproblem

I nr 2 av Simsport behandlar C.-H. Montgomery — "Våra simtränare". Det framkommer i hans artikel många beaktansvärda synpunkter, men gör han inte ett stort misstag i sin rätt hårda kritik mot siminstruktörerna? För några år sedan började Per Olof Olsson en linje, som fört fram till bättre kontakt mellan tränarna. Upprepade konferenser och träffar skapade större vilja till samarbete och för närvarande torde det råda ett gott samarbete mellan instruktörerna. Artikelskrivaren hävdar att han vid SM i Halmstad skulle ha gjort iakttagelser, vilka stärkt hans uppfattning om dåligt samarbete. Som instruktör vill jag livligt beklaga denna syn på instruktörerna. Jag tror inte att förhållandet mellan instruktörerna är sämre än förhållandena mellan ledarna. Vi är alla människor, vilka tycks ha mycket svårt att nå fulländning.

Som ett bevis för gott samarbete mellan instruktörerna torde följande händelser från årets SM och Varbergslägret kunna utgöra.

Under de efterföljande fjorton dagarna mellan SM i Halmstad och Polenlandskampen i Varberg var ett olympialäger för OS-kandidater planerat. Detta läger hade för övrigt planerats av Simkommittén i samråd med instruktörerna. Till Varbergslägret hade de instruktörer, vilka hade OS-kandidater till adepter, kallats för att gemensamt trimma de sammandragna simmarna. En av instruktörerna kunde inte komma på grund av förhindrad tjänstledighet. Han samlade då sina adepter och överlämnade dem med varm hand till en kollega. Därvid underströk han sin tilltro till kollegan, påtalade för de sina, att de blint skulle respektera kollegans råd. Är inte detta ett av de allra bästa uttryck för samarbetsvilja? Att sedan Sverige vann landskampen mot Polen tror jag beror på, i första hand, en stark insats av kampvilliga simmarungdomar, men också på gott samarbete mellan instruktörerna och mellan dem och ledningen. Betänk att sista veckan under lägret gav en förkänning av vinterkyla och storm, men trots detta var humöret på topp när tävlingen genomfördes. Dåligt samarbete hade säkerligen inte lett till detta resultat.

När så tränarfrågan förs på tal måste man ta med i räkningen, att de allra flesta siminstruktörer är badmästare med tränarjobbet som bisyssla. Flertalet har ringa eller ingen ersättning för sitt, många gånger otacksamma, arbete. Det är intresset för simsporten och den glädjefyllda kontakten med ungdomarna, som gör att tränarna håller ut. Men detta ger inga klingande mynt i börsen, som dock är en av de mest drivande faktorerna för arbetsinsats. Tar man så med i beräkningen, att träningen i regel sker efter avslutad arbetsdag i krävande miljö och pågår långt i på sena kvällstimmar, bör man förstå att siminstruktörerna ibland inte är så medelbara av sig.

Det talas ofta om ledarens ideella inställning till idrottsarbetet. Vad är då simtränarens inställning och arbete? Är inte deras insats, med nuvarande ekonomiska ersättning, lika ideell. Kan man i längden utnyttja en yrkesgrupp på detta sätt, och är simutvecklingen betjänt av att åka snålskjuts på badmästarna? Är den riktiga vägen att kritisera simtränarna? Vore det inte i stället ledarnas uppgift att söka bistå tränarna och medelst uppvaktningar hos de berörda kommunala myndigheterna söka få till stånd vettiga arbetstider och skäliga löner. Ledarna måste komma ihåg att en 10—15 yrkesutövare inte har varken makt eller möjlighet att komma till rätta med dessa frågor. Ledarna har ofta genom sina personliga ställningar i samhället goda kontaktmöjligheter. Det rätta borde vara positiv *hjälp* i stället för negativ kritik!

Något som också bör fram i detta sammanhang är instruktörernas svåra ställning i förhållande till andra lärares. Läraren vid en skola har sitt fasta material att arbeta med och därtill har han ordningsregler och bestämmelser, som eleven måste följa. Men vad har instruktören att förlita sig på? Jo, i de flesta fall bara sin förmåga att entusiasmera sina adepter. Kan han det får han många att arbeta med, kan han det inte blir hans arbetsmaterial litet. Det kan vara många faktorer som spelar in på instruktörens förmåga att gripa om sitt material. I dag, då kampen om valutan och standardhöjningen hägrar för alla, får nog den ekonomiska faktorn anses som ett stort inspirationsmedel för instruktörens arbetsförmåga och intensitet. Dessutom är en ordnad arbetstid en viktig faktor. Tempot är inte högt bara i idrotten, utan hela samhället präglas av jäkt och ökad intensitet.

För att kunna utnyttja simintresserade badmästare och få dem att ännu mer ta hand om materialet och utöka sina kadrar, fordras tryggare arbetsförhållanden, ordnade lönevilkor och ledarnas fulla stöd och förtroende. Givetvis måste också badmästarna själva känna ansvaret och följa utvecklingen. Men vad de får i ökad hjälp från kommunerna, förbunden och ledarna, kan omsättas i vidgat ungdomsarbete och mer fullödigt ge ut av sin inneboende idealitet, som trots materialism, ändå måste finnas på botten av ett helhjärtat idrottsarbete.

Kalle "Badis" Andersson.

Stipulationstider för fribad

Följande stipulationstider för fribad gälla fr. o. m. den 1/11 1956.

	Herrar	*Damer*
Frisim		
100 m	59,5	1.10,0
200 m	2.12,0	—
400 m	4.53,0	5.25,0
1500 m	19.30,0	—
Bröstsim		
200 m	2.47,0	3.10,0
Fjärilsim		
100 m	—	1.20,0
200 m	2.38,0	—
Ryggsim		
100 m	1.09,0	1.20,0

Polotränarens spalt

Arne Jutner

Sammandragningen i Eskilstuna

Lördagen och söndagen den 23/24 februari var landslagskandidaterna programenligt församlade i Eskilstuna, för att visa sina "konster" inför den stundande Tysklandsresan, som när detta nummer kommer ut, har startat.

Tråkigt nog hade en del återbud inkommit. Stig Johansson, Wolfgang Bruhn, Lars-Olof Nilsson och Gert Arnsand var de, som av olika skäl icke kunde ställa upp. I händelse av en ev. uttagning hade även Stig Johansson och Björn Pernold lämnat återbud för resan till Tyskland.

Det samlade intrycket

av denna träff var mycket gott — nästan för gott, skulle jag vilja säga. När jag offentliggör detta intryck innebär det icke att jag tycker att vi nu är världsmästare eller något liknande, utan det grundar sig på vad vi inom PK hittintills begärt. Kanske det därför kan vara på sin plats med en liten rekonstruktion av träningsprogrammet i stort till dags dato.

I höstas — månaderna okt., nov. och dec. — ägnade vi oss åt att förbättra och lära oss svenska skruven, stöten och långpassningar samt skulle stor omsorg läggas på start- och vändningsövningar. Perioden från den 15/12 t. o. m. den 15/1 var vikt för familje- och friluftsliv samt med någon simträning-badning i veckan.

Den 13/1 hade vi en sammandragning i Sportis, Stockholm, där vi gick igenom detaljerna i det kommande träningsprogrammet och resonerade taktik. Vid detta tillfälle framförde jag även ett önskemål att kandidaterna som "blossade", skulle lägga av med detta, för att ge det blivande landslaget högsta möjliga kondition. Glädjande nog har detta önskemål — enligt vad jag kunnat uppfatta — slagit igenom i det närmaste till 100 %. Träningsperioden fram till den 23 februari avsåg i första hand att ge spelarna en grundlig vattenstyrka och god bollbehandling.

Men hänsyn till detta fick jag intrycket, att det gick mycket bra vid den senaste sammandragningen. Bollbehandlingen lämnade dock en del övrigt att önska. Beträffande vattenstyrkan och konditionen, så märktes det väl, vilka som skött sin träning ordentligt. I detta sammanhang skulle jag vilja erinra om förutsättningarna för mitt standardträningsprogram för landslagskandidaterna. Jag förutskickade att programmet kanske icke passade alla och att var och en kunde ändra det efter sitt behov, dock icke på så sätt att den eftersträvade effekten uteblir. Det må vara kandidaterna obetaget att lägga sin träning efter sitt eget huvud eller att inte träna alls, men då gäller det i gengäld att visa upp en fin form på uttagningarna. När så icke är fallet, torde vederbörande falla utanför landslagsdiskussionen.

	Dec./56	*13/1*	*23/2*	*13/1*	*23/2*
Börje Karlsson	7.02,0	7.39,5	6.41,2	30,5	29,8
Tore Synnerholm	6.53,2	7.23,8	6.39,9	27,9	27,2
Björn Branelius	7.01,3	7.17,3	6.34,0	28,7	28,4
Björn Pernold	6.36,0	6.53,3	6.24,0	28,9	29,9
Börje Hamrin	—	—	7.44,5	—	29,4
Hasse Andersson	7.20,0	7.02,6	6.58,0	29,4	28,8
Anders Eriksson	7.16,0	7.17,4	6.47,0	29,0	28,0
Sören Sandberg	8.14,6	8.06,7	7.19,0	31,0	29,0
Sven-Gunnar Karlsson	—	6.58,7	6.30,7	28,7	28,8
Karl-Gunnar Pettersson	7.21,1	7.43,2	7.04,5	28,5	28,6
Runar Svensson	7.08,4	7.34,0	6.39,0	28,2	27,4
Stig Johansson	7.41,0	8.20,7	—	29,3	—
Wolfgang Bruhn	7.43,0	7.39,9	—	29,6	—
Lars-Olof Nilsson	7.50,0	7.42,1	—	31,1	—
Gert Arnsand	—	—	—	—	—
Målvakter:					
Stig Sjögren	9.00,0	8.55,2	8.17,7	32,9	32,5
Rune Johansson	8.10,8	7.24,8	7.46,4	32,6	31,5
Curt Lindgren	—	9.04,2	8.03,2	31,6	30,4

Kandidaternas

simtider kan måhända vara av visst intresse.

Tiderna gäller 400 m polosimning (50 rygg, 50 bröst, 50 fritt, 50 fjäril, 50 necksim, 50 bensp. crawl, 100 m simning med boll) och 50 m fritt.

Om man tar polosimningssträckan som bedömningsgrund för kondition och vattenvana märker man där en markant förbättring av tiderna. På 50 fritt är tiderna med några få undantag även bättre. Jag tror mig icke säga för mycket, att i de fall där tiderna icke förbättrats, så har nog träningen eftersatts av olika anledningar såsom bristande tid och sjukdom. För de kandidater som icke uppnått erforderligt träningsmål och för de som av olika anledningar icke kunnat få följa med på resan till Tyskland skulle jag vilja säga — "det går väl flera tåg — tag ett av dem."

Träningsprogrammet

för den återstående delen av vårsäsongen (tiden 25/3—27/4) är lagt på ett uppehållande av den form, som tränats fram under de föregående 10 veckorna. April är ju en stor tävlingsmånad och träningen måste anpassas efter de matcher, som kandidaterna kommer att medverka i.

Boll- och träningsprogrammet

bör under förutsättning att träning kan ske 3 gånger i veckan, se ut på följande sätt:

1:a dagen:

300 m olika (r, br, cr), 25 nacks, 2×50 bsp-cr-sp, 4×25 cr-sp, 2×50 trudg-sp, 2×50 bsp-br-sp, 25 nacks, 2×25 br-sp, 2×25 br-sp, 2×25 cr-sp, 4×25 en man på rygg, 2×25 cr-sp, 50 vtr. m. moll, 200 m polosim (25 und. vattn., 25 r, 25 br, 25 cr, 25 fj, 25 nacks, 25 cr-sp-händerna på poloboll, 25 simn. m. boll) — sträckan på tid, vilken för kand. del sändes till Jutner, 4×25 blandad spurt (r, br, cr, fj), 50 crawl på tid. Sammanlagt 1400 m.

Bollträning — ingen match

Med risk att få namn om sig att vara tjatig ber jag att få återkomma med följande råd inför passningsträningen: *Förnuftig avsikt, precision, snabbhet och slarva aldrig med en passning — inte ens på skoj.*

1) Passning i ring — varvid spelarna turas om at ligga i mitten. 2) Simning i ring på rygg, varvid bollen passas medelst svenska skruven — den som passar bollen vänder sig vid tillfället på

magen. 3) Passning på olika avstånd — vänster och höger hand. 4) Passning medelst skruven och stöten. 5) Snabbsimning med boll på linje — avstånd cirka 15 m — spelarna delas upp vid den tänkta linjens slutpunkter, varvid minsta antalet spelare måste vara 2 på ena och 1 på andra punkten. När den spelare som simmar med bollen är någon meter från slutpunkten, startar en spelare därifrån och den som simmat med bollen vänder sig och passar bollen framför den spelare som nyss startat — obs! omedelbart framför huvudet — snabba starter. 6) Simning med boll och passning i sidled medelst svenska skruven. 7) Ettmålsträning. Skott på mål från olika avstånd och vinklar. Rakt och i båge. Bland de olika sätten at skjuta på mål kan nämnas — förutom rakt kast och i båge — bakåtkast, s. k. rundpallare, touchen, skarvningen, normalskruven och alla de övriga varianter man kan tänka sig av dessa skott. Fötter och huvud kan även användas i detta sammanhang. En god regel är *att i första hand försöka träffa målet.* 8) Ettmålsträningen bör även övas på så sätt att samtliga tränande simmar omkring framför målet under det att bollen passas "precis i handen", varefter någon av spelarna överraskande skjuter mot mål. 9) Ettmålsträningen kan även utökas med att 3 anfaller och 3 försvarar. 10) S. k. kantträning.

Under bollträningen bör det finnas god tillgång på bollar. Med endast en eller ett par bollar tillgängliga blir denna träning rätt så tråkig. Sträva efter att ha så många bollar igång samtidigt som möjligt.

2:a dagen:

400 olika (25 r, br, cr, fj o. s. v.), 4×50 start., 8×25 blandad sp (25 bsp-cr, 25 cr-), 2×50 med en man på rygg., 50 vtr. m. boll, 16×25 blandad sp- (25 r, br, cr, fj), 50 cr på tid. Sammanlagt 1450 m.

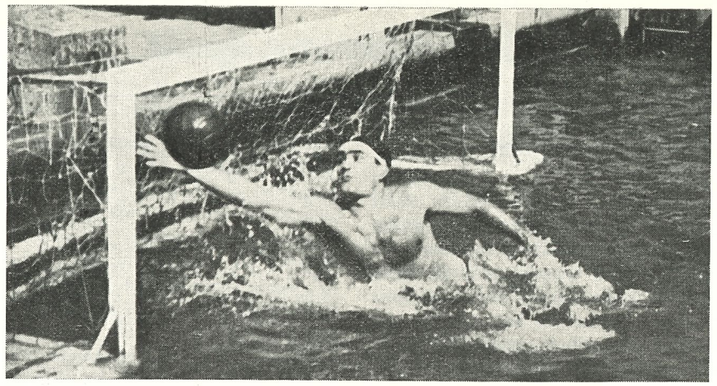
Bollträningen

bör 2:a dagen i veckan icke köras längre tid än att cirka 1 timma återstår till matchträning, som bör uppdelas i lämpliga avsnitt, så att ett gott tempo bibehålles genomgående under hela matchen.

3:e dagen:

100 olika (25 r, br, cr, fj), 2×50 trudg, 16×25 blandad sp- (25 r, nacks, cr, fj), 4×50 start, 200 polosim — samma som i 1:a träningsdagen i veckan, 50 vtr. m. boll, 2×50 crbsp, 75 cr på tid, 50 cr på tid, 25 cr på tid.

I den händelse att seriematch skall spelas över veckoslutet, bör träningen avslutas med en kort match på 2×7 min.



POLOAKTUELLT

Inomhusserien i polo

Semifinalomgången den 6—7 april

Norra (Stockholm)

Tunafors—Sirius
SKK—Hellas

✳

Hellas—Sirius
SKK—Tunafors

✳

SKK—Sirius
Hellas—Tunafors

Södra (Malmö)

S 02—Trelleborg
Ran—Elfsborg

✳

Ran—Trelleborg
S 02—Elfsborg

✳

Trelleborg—Elfsborg
Ran—S 02

Div. II utomhus 1957

Norra:
- Falu SS
- IK Sirius
- Stockholms KK
- Upsala SS

Östra:
- Eskilstuna SS
- Karlstads SS
- Norrköpings KK
- Västerås SS

Västra:
- Elfsborg
- Göteborgs KK
- Jönköpings SLS
- Nässjö SLS

Södra:
- Karlskrona SS
- Landskrona SS
- Trelleborgs SS

Seriesegraren i varje grupp går vidare till en finalomgång om fyra lag. De två främst placerade lagen i finalomgången äro kvalificerade att deltaga i 1958 års SM-serie Div. I.

Av ovannämnda lag har blott Falu SS ännu icke anmält sitt deltagande.

---

och resten av tiden bör ägnas åt bollträningen enl. 1:a träningsdagens program. Om någon seriematch icke skall spelas, kan träningsmatchen den 3:e dagen utsträckas med ytterligare 2×5 min. spel.

Målvakterna

byter som vanligt ut rena crawlsträckor mot bröstsimsdito, och samma är förhållandet med de rena crawlbensparksträckorna som utbytes mot bröstkick. Förutom denna träning bör målvakterna varje kväll köra 200 m enl. följande: 25 med händerna på axlarna, 25 med händerna i sidorna och med hjälp av händerna minst 3 kraftiga upptrampningar per längd, s. k. dubbeltrampningar — försök att bli kvar på toppen så länge som möjligt — när badbyxorna blir synliga över vattenytan är övningen godkänd — o. s. v. Lycka till.

Ett bra pris till billigt pris

Simsport 1957

Presentkort

PÅ SIMSPORT VID PRISUTDELNINGAR

Presentkort på prenumeration för 1957 på vår tidning finnes att köpa på kansliet att användas som priser. Namn och adress på pristagaren (prenumeration) insättes på Simförbundets postgirokonto 5 24 94. Prenumerationspriset för 1957 är kronor 6:—.

EOS ENGWALL & STRÅHLE AKTIEBOLAG

Kontorsmaterial

Ritmaterial

Sveavägen 35—37 · Stockholm 3 · Telefon 23 13 55 · EOS-Reklam 10 52 51

Föreningstryck

Om Ni har något problem med Edert föreningstryck, när Ni önskar ett nytt brevpapper, kallelsekort eller önskar trycka ett föreningsblad — kontakta oss och vi står med nöje till tjänst med utformning och förslag.
Men vi trycker naturligtvis även andra förekommande trycksaker.

AFFÄRSTRYCK

Gamla Brogatan 36, Stockholm. Tel. 10 01 53, 11 53 04



MEDALJER, PLAKETTER
KLUBBMÄSTERSKAPSTECKEN
FÖRENINGSMÄRKEN
DELTAGAREMÄRKEN

Skissförslag fritt på begäran!

SPORRONG & CO

Kungsgatan 17 - Stockholm 7 - Telefon: 22 56 60

Artiklar för simsport

- ★ SVIKTAR *av limmad furu*
- ★ SVIKTMATTOR *av kokosgarn*
- ★ SVIKTANORDNINGAR
- ★ AVGRÄNSNINGSLINOR *med flöten för simbanor*
- ★ SIMDYNOR *av styrofor och gummi*
- ★ SIMSTÄNGER *av aluminium*
- ★ VATTENPOLOBOLLAR *i impregnerat läder*
- ★ LIVBOJAR *lagenliga av kork och styrofor*
- ★ RÄDDNINGSSTÄNGER
- ★ DJUPDYKNINGSSÄNKEN
- ★ LIVRÄDDNINGSATTRAPPER

IDROTTSMAGASINET

Birger Jarlsgatan 5 Stockholm Telefon växel 20 88 25

AFFÄRSTRYCK
Engwall & Stråhle Aktiebolag
1957

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET

Simsport



4

17 APRIL 1957 · ÅRGÅNG 12