

Vlinderslag

Armen

- 01.Vlinderslag met borstcrawl benen
- 02.Vlinderslag met paddels
- 03.alleen linker arm, alleen rechter arm ademen zijkant
- 04.idem, ademhaling frontaal, naar voren
- 05.idem, combinatie 3x links, 3x rechts, 1x beide armen
- 06.Wrikken bij uithaal

Benen

- 01.Vlinderslag benen in zijligging
- 02.Vlinderslag benen op de rug
- 03.Vlinderslag benen accenten klein / groot
- 04.Vlinderslag benen 3x klein en snel, 3x langzaam en groot
- 05.Vlinderslag benen met zwemvliezen
- 06.Vlinderslag benen met plank
- 07.Vlinderslag benen met schoolslag armen
- 08.Vlinderslag benen onder water op buik, rug of zij
- 09.Vlinderslag benen 25m met toenemende bewegingsuitslag
- 10.Vlinderslag benen 25m met afnemende bewegingsuitslag

Combinatie

- 01.Vlinderslag met adembeperring (1:2, 1:3, 1:4)
- 02.Vlinderslag hoofd boven water houden (alleen voor de gevorderden)
- 03.Vlinderslag kin op het water houden
- 04.Slagafstand: 5 slagen vlinderslag

Coördinatie

- 01.Alleen linker arm, alleen rechter arm ademen zijkant
- 02.Idem, combinatie 3x links, 3x rechts, 1x beide armen
- 03.Vlinderslag op de rug (golven)
- 04.Vlinder met 1/4 draai (golven op de zij)
- 05.Vlinderslag met borstcrawl benen
- 06.Vlinderslag met 3, 4 of 5 beenslagen
- 07.Vlinderslag met ademhaling aan de zijkant
- 08.Vlinderslag met extra hoge armoeverhaal
- 09.Vlinderslag met gestrekte armen
- 10.Vlinderslag met vuisten
- 11.Vlinderslag met gespreide vingers
- 12.Vlinderslag met korte inzet
- 13.Vlinderslag met grote golfbeweging
- 14.Vlinderslag met een zo kort mogelijke golving

Rugslag

Armen

01. Rugcrawl arm voor arm (catch up)
02. Rugcrawl armen alleen links/alleen rechts
03. Rugcrawl dicht langs de muur zwemmen voor gebogen doorhaal
04. zwem dicht langs de kant, steek in met pink, ga zijwaarts met je arm totdat je met platte hand tegen de muur komt. Zo oefen je het begin van je insteek/glijfase.
05. idem, maar met een hoge kant, schuur met de rugzijde van de arm, hand langs de kant, tot de arm rechtboven de schouder is, dan omdraaien, en ga met platte hand en binnenkant arm langs de muur, tot je het water raakt.
06. Rugcrawl armen 2x links, 2x rechts (of 4x)
07. Rugcrawl met doorhaal aan een lijn. Oefen beide armen en zorg dat de schouder dicht langs de lijn gaat.
08. Rugcrawl 3 slagen, borstcrawl 3 slagen
09. Rugcrawl pink uithalen, duim insteken

Benen

01. Rugcrawl benen met armen langs lichaam
02. Rugcrawl benen met een arm gestrekt langs het hoofd
03. Rugcrawl benen met armen gestrekt langs het hoofd
04. Rugcrawl benen met rotatie van de schouders (armen langs lichaam)
05. Rugcrawl benen met zwemvliezen
06. Rugcrawl benen onder water
07. Rugcrawl benen op de zij
08. Rugcrawl benen met toenemende bewegingsuitslag
09. Rugcrawl benen met afnemende bewegingsuitslag

Combinatie

01. Hoofdhouding stil: bekertje op het hoofd
02. Accenten op hoge schouder bij overhaal, hoofdhouding
03. Rugcrawl zo hoog mogelijk in het water liggen
04. Rugcrawl beenslag 2:8

Coördinatie

01. Eén arm werkt, de ander ligt naast de heup: til deze arm steeds uit het water als de ander doorhaalt
02. idem, til de arm 1/4 op, idem, til de arm 1/2 op, idem, til de arm 3/4 op, idem, dubbele overhaal, idem, wissel van arm
03. Wisseltruc: 1 arm haalt alleen maar over, de ander werkt normaal, ze kruisen elkaar boven water
04. Rugcrawl benen, armen samengestelde rugslag
05. Rugcrawl benen, armen over het water kruisend
06. Rugcrawl arm voor arm (catch up)
07. Rugcrawl 3 slagen, borstcrawl 3 slagen niet ademen tijdens bc
08. Hoofdhouding stil: bekertje op het hoofd
09. Aan je elleboog trekken tijdens de doorhaal



10. Rugcrawl met vuisten
11. Rugcrawl met vingers gespreid zwemmen
12. Rugcrawl met één arm, andere arm schouder draaien
13. Rugcrawl met één arm, andere arm alleen overhalen (heen en weer)
14. Rugcrawl met één arm, andere arm wijst naar plafond (halverwege overhaal)
15. Rugcrawl met vlinderslag benen
16. Spinnen: zeer hoog armtempo
17. Rugcrawl met tijdens overhaal de arm buigen en strekken
18. Rugcrawl met extra handdraai halverwege overhaal

Schoolslag

Armen

- 01.contra-fase (als de armen terug naar voren gaan) versneld uitvoeren met handen, polsen en hele arm BOVEN water
- 02.Schoolslag armen met borstcrawl benen
- 03.Schoolslag armen met vlinderslag benen
- 04.Schoolslag armen met hoofd boven water en pull buoy
- 05.Schoolslag met vingerpaddles
- 06.Schoolslag met handjeklap tijdens contrafase
- 07.Schoolslag met extra armslag
- 08.Schoolslag met versnelde insweep (~ duwfase) van de armen

Benen

- 01.Schoolslag benen met hoofdactie, kijk op bij intrekken van de benen, leg gezicht in het water bij het stuwen
- 02.Schoolslag benen met armen gestrekt voor
- 03.Schoolslag benen met handen aan een plank
- 04.Schoolslag benen met handen op de rug/billen
- 05.Schoolslag benen, armen naast het lichaam, tik je hakken aan
- 06.Schoolslag met extra beenslag
- 07.Enkelvoudige rugslag, handen langs lichaam en hakken aantikken
- 08.Schoolslag benen met rechtopstaand plankje door het water duwend
- 09.Schoolslag benen met hoge frequentie (geen rustmoment)
- 10.Schoolslag benen met toenemende bewegingsfrequentie
- 11.Schoolslag benen met afnemende bewegingsfrequentie
- 12.Schoolslag benen met één been (afwisselen)

Coördinatie

- 01.A=armen, B=benen en C=combinatie maak verschillende combinaties waarbij A, B of C APART uitgevoerd worden: ABC, ACABCB, CCABB, enz.
- 02.Schoolslag alleen linker/rechter lichaamshelft laten zwemmen
- 03.Schoolslag met alleen rechter arm en linker been en andersom
- 04.Schoolslag armen met borstcrawl benen
- 05.Schoolslag armen met vlinderslag benen
- 06.Twee slagen schoolslag boven water, twee onder water
- 07.Samengestelde rugslag
- 08.Schoolslag met alleen benen en hoofdactie, kijk op bij intrekken van de benen, leg je gezicht in het water bij het stuwen
- 09.Schoolslag met versnelde contrafase
- 10.Schoolslag met extra hoog uit het water komend
- 11.Schoolslag met handjeklap tijdens contrafase
- 12.Schoolslag met vuisten zwemmend
- 13.Schoolslag met gespreide vingers zwemmend
- 14.Schoolslag kin aantikken vlak voor contrafase
- 15.Schoolslag met extra uitdrijven

Borstcrawl

Armen

01. Borstcrawl armen met pull boy
02. Borstcrawl armen met benen gekruist
03. Borstcrawl met handpaddels
04. Hondjesslag
05. Borstcrawl overhaal oksel aantikken
06. Japanse glijslag (glijfase langer aanhouden)
07. Borstcrawl armen bijleggen (arm voor arm)
08. Borstcrawl met één arm (met pull boy), andere arm gestrekt voor
09. Borstcrawl armen met accent op duwfase
10. Borstcrawl armen (en pull boy) weinig ademen, handen volgen
11. Borstcrawl armen met pull boy na elke 3 slagen 3 seconden uitdrijven

Benen

12. Borstcrawl benen met armen gestrekt voor
13. Borstcrawl benen met plank
14. Borstcrawl benen met zwemvliezen
15. Borstcrawl benen met rechtopstaand plankje door het water duwend
16. Borstcrawl benen in zijligging, één arm voor, ander langs zij
17. Borstcrawl benen watertrappelend, bal boven hoofd houden
18. Borstcrawl benen met toenemende bewegingsfrequentie
19. Borstcrawl benen met afnemende bewegingsfrequentie
20. Borstcrawl benen onder water
21. 20 beenslagen, stoppen, lichaam weg laten zakken tot 45 graden en met snelle kleine beenbewegingen horizontaal komen

Combinatie

22. Borstcrawl met alleen linker/rechter arm
23. Borstcrawl met variaties beenslag: 2:2, 2:4, 2:6, 2:8 en 2:10
24. Borstcrawl met slow motion inzet van de armen (geen spetters)
25. Borstcrawl links-rechts ademhalen (bilateraal)
26. Borstcrawl met adembeperring
27. Borstcrawl zo hoog mogelijk in het water liggen

Coördinatie

01. Borstcrawl overhaal oksel aantikken
02. Borstcrawl met dubbele overhaal (en extra benen)
03. 'Kippetjesslag' zwemmen (met je handen in de oksels)
04. Borstcrawl bij overhaal beurtelings oksel, hoofd en oor aantikken
05. Borstcrawl met (iets onder de) heupen aantikken
06. Borstcrawl HOHOS met armen via heup-oxsel-hoog(plafond)-oxsel-strek
07. Japanse glijslag (glijfase langer aanhouden)
08. Borstcrawl bijleggen, arm voor arm
09. Borstcrawl met vuisten zwemmen

Masterszwemmen techniekoefeningen



10. Borstcrawl met vingers gespreid zwemmen
11. Borstcrawl met de pink die de beweging leidt
12. Borstcrawl aan de elleboog trekkend
13. Borstcrawl met gestrekte doorhaal
14. Borstcrawl met korte inzet
15. Borstcrawl met overdreven duwfase